மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR மார்ச் 2001 விலை ரூ. 15

மங்கையர் மலர்

இது பரீட்சை நேரம்!

சரியான உணவு முறையால் பரீட்சையில் தூள் கிளப்பலாம்! – 24

நமக்குத் தகுந்த கல்வி முறை எது? – 28

தேர்வுகள் தேவையா? – 36

ஐந்து நிமிட முடிவு! – 43

டென்ஷன் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமில்லை, எங்களுக்கும்தான்! – 100

எது வெற்றி, எது தோல்வி? – 108

மாணவன் போர்வீரனைப் போல... – 148

டிஸ்கோவால் வரும் ஆபத்து! – 157

அனுபவ பாடம்

பேசத் தெரியணும் – 94

புறநகரின் கதை – 138

இது புதுசு!

பொருள் புதிது... சுவை புதிது – 145

'நகை'ப்புக்குப் பஞ்சமில்லை!

ஒரு சீரியல் கடிதம் – பூரணி விஜய் – 81

வீடு வாங்கலையோ வீடு –வஸந்தா நாராயணன் – 104

மலர் : 21
இதழ் : 2

மார்ச் 2001

இன்டர்நெட் முகவரி : http://www.mangayarmalarmonthly.com

இன்னும் கதைகள்...

இந்தக் காலத்துப் பெண்கள்
— சுலோசனா நாகராஜன் — 18

வயிற்றில் ஓர் அமிலம்
— ஆர். அகிலாண்டேஸ்வரி — 44

தொடர்கள்

சமையலறைச் சந்தேகங்கள் — 33

இந்த மாதம் எப்படி? — 53

நியூஸ் சாலட் — 132

அழகுக்கு அழகு செய்ய — 161

இம்மாத இல்லத்தரசி — 165

உணவைக் குறைத்தால்
எடை குறையும் — 169

புக்ஷெல்ஃப் — 179

மஞ்சுளா ரமேஷின் —

சில வார்த்தைகள் — 5

நட்பு வட்டம் — 62

குஜராத் சோகம்

"அங்க போய்ட்டு வந்தா
ஞானி ஆயிடுவாங்க" — 8

சகோதரிகளின் கண்ணீர்
அஞ்சலி— 50

வீடும் பாதுகாப்பானது
இல்லையோ? — 129

நீங்கள் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கும்...

மெகா பரிசுப் போட்டி
அறிவிப்பு — 16

'எங்கே இருக்கிறாய்
என் தோழியே?'
— போட்டி முடிவுகள் — 84

வெளியில் மட்டுமா பூகம்பம்?

மஞ்சுளா ரமேஷ்

ஏன் இப்படி ஆயிற்று?

அந்தக் கோரம் நடந்து முடிந்த நாளில் இருந்து மனதைக் குடைந்து கொண்டே இருக்கும் கேள்வி இதுதான். சந்தோஷ மலர்ச்சியான குடியரசு நாள் இனி சிதைந்து போன மனித வாழ்விற்குமாக மறக்க முடியாத நாளாகி விட்டது. இயற்கை ஏன் இப்படிப் பழிவாங்கியது?

கொஞ்ச நாள் வரைக்கும் ஒரு விரக்தி கூட இருந்தது. எத்தனை தெய்வங்கள், எத்தனை மகான்கள்! எந்தக் கோயிலுக்குப் போனாலும், எந்த அறிவுரைகளைப் படிக்க நேர்ந்தாலும் ஒரு கணம் ஆகாசத்தைப் பார்க்கத் தோன்றியது. ஏன் யாருமே சொல்லவில்லை, இப்படி நேரிடும் என்று! ரொம்பத்தான் ஒடிந்து போனது மனது.

அதற்கு முன்னர்தான் எத்தனை ஆர்ப்பாட்டங்கள். புத்தாயிரம் ஆண்டின் கொண்டாட்டங்கள், கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பல்வேறு விஞ்ஞான உண்மைகள், குளோனிங், டாலி ஆட்டுக்குட்டி, டெஸ்ட் டியூப் பேபி... ஓரளவிற்கு மனித இனத்திற்குத் தலைக்கனமே பிடித்து விட்டது என்று கூடச் சொல்லலாம். மனிதன் இயற்கையை வென்று விட்டான். இனி அவனால் '1200 வருடங்கள் வாழ முடியும்' என கொக்கரிப்பு. அது மட்டும்தானா? அரசியல், மதம், நாடு, விமானக் கடத்தல், நீ இந்து, நீ முஸ்லீம்... அடேங்கப்பா மனிதன் எத்தனை ஆட முடியுமோ அத்தனை...

போதும் ஒரே போடு... தாங்காமல் பூமியே பிளந்து விட்டது. உலகம் முழுக்க ஸ்தம்பித்து நின்று விட்டார்கள். 'இயற்கையே, உன் இதுபோன்ற இரகசியங்களை நாங்கள் கண்டுபிடிக்க முடியாது...' என ஒட்டுமொத்தமாக மண்டியிட்டது.



எத்தனை அன்புப் பெருக்கம், மனிதாபிமானம். ஒரே நிமிடத்தில் அனைத்து வேறுபாடுகளையும் மறந்து உலகம் முழுக்க குஜராத்திற்கு ஓடி வந்தது. ஒரு ஏழைப் பிரஜை கூட 'என்னால் ஏதாவது செய்ய முடியுமா' எனத் துடித்துக் கிளம்பியது அற்புதம்தான்.

'மனிதர்களே, உங்களுக்குள் இத்தனை வேற்றுமைகளா, நான் சினம் கொண்டால் நீங்கள் எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் ஆறுதல் அடைந்து கொள்ள வேண்டியதுதான்!' என அன்னை அடிக்க ஓங்கிய கரம்தானோ இந்த பூகம்பம்! 'ஓங்கிய' என்ன, அடித்துக் கிழித்தே விட்டாள். எத்தனை ஆயிரம் உடல்கள் பலியாகிவிட்டன.

செல்வம், சொத்து, சுகம் இவற்றின் நிலையாமையை இதைவிட வேறு யாரும், வேறு எந்த நிகழ்ச்சியும் துல்லியமாகக் காட்ட முடியாது. பூகம்பத்தில் அனைத்தையும் இழந்த கோடீஸ்வரர், வரிசையில் நின்று ரொட்டி பெற்றுத் தன் குடும்பத்திற்குக் கொண்டு வந்து கொடுத்து, அவர்கள் ஆவலாக அவசரமாக விழுங்குவதைப் பார்த்துக் கதறி அழுதாராம். இன்னும் ஆயிரக்கணக்கான அவலக் கதைகள். ஏன் இப்படி நடந்தது என விண்டுரைப்பார் இங்கு யாருளர்! இந்த அண்ட ரகசியங்கள் யாருக்கும் தெரியாது. இந்த மாபெரும் பேரண்டத்தில் என்னென்னவோ நடக்கின்றன. அவற்றை நாம் அறிவதில்லை. சமீபத்தில் அண்டத்தில் ஒரு பெரும் சூரியன் அழிந்து வருவ

தைப் படம்பிடித்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். இதற்கெல்லாம் காரணம் என்ன என யார் அறிவார்கள்!

இதற்குள்ளேதான் நமக்கு எத்தனை பெருமை, ஈகோ, அகங்காரம், 'ஆஹா நான் யார்னு நினைச்சே' என குதியல், எனக்கு மரியாதை இல்லையா, நான் எப்பேர்ப்பட்டவனாக்கும்.... எத்தனை எத்தனை மார் தட்டல்கள்.

எத்தனையோ வெளி உலக விஷயங்களை, அலாஸ்கா, அண்டார்டிகா விஷயங்களையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ள முண்டியடிக்கும் நாம், அனைத்தையும் கற்று பின்னாடி பெரிய பட்டங்களைப் போட்டுக் கொண்டு 'என்னைப் பார், என் பட்டம் பார்' எனத் திரியும் நாம், இப்பேர்ப்பட்ட மாபெரும் இயற்கை நம்முன் விசுவரூபம் எடுக்கும்போதாவது தன்னிலை உணர வேண்டும். இந்த மகத்தான இயற்கைச் சக்கரத்தில் நாம் தூசிலும் தூசானவர்கள் எனும் அடக்கம் வரவேண்டும்.

வாழும் காலம் சிறிது.. அதிலே ஒருவருக்கொருவர் அன்பாய், ஆதரவாய், சந்தோஷமாய் இருந்து விட்டுப் போகலாமே. இந்தப் பகைமையும், விரோதமும் எதற்கு எனத் தோன்ற வேண்டும்.

இயற்கையிலிருந்து நாம் பாடம் கற்றுக் கொள்ளவில்லையென்றால் அப்புறம் என்ன நாம் அறிவாளிகள்? என்ன, புத்தகத்தை எடுத்து மூளைக்குள் திணித்துக் கொள்வதா அறிவு? புல்லும் சரி, பூகம்பமும் சரி நம்மை நாம் உணர ஏதேனும் செய்தி சொல்கிறதோ என அறிந்து கொள்ளப் பணிவுடன் பார்த்திருத்தலே அறிவு!

ஏன், ஏன் என மனம் அலை பாய்கிறது எனக்கு மட்டுமில்லை, அத்தனை பேருக்குமே தான் என இப்போது புரிகிறது. 'எதனால் ஆண்டவனே, இப்படிச் செய்தாய்' எனக் கேள்வி எழும்போதே நம்மை நாம் பரிசீலிக்கத் தொடங்கிவிட்டோம் என்பதுதானே அர்த்தம்.

இதனால் ஆயிருக்குமோ, அதனால் ஆயிருக்குமோ என யோசிக்க ஆரம்பித்தாலே நம் தப்புக்களைப் பற்றியெல்லாம் நாம் எடை போடத் துவங்கிவிட்டோம் என்பதுதானே அர்த்தம்! இதையாவது நம்மிடமிருந்து

பூகம்பத்தால் உயிரிழந்த ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்குக் கண்ணீர் அஞ்சலி செலுத்துவோம். அவரவரால் இயன்ற வகையில் பரிதவிக்கும் மக்களுக்கு உதவி செய்வோம். மங்கையர் மலர் சகோதரிகள் இதனை ஏற்கென்வே செய்து வருகிறார்கள் என்பதனையும் அறிவோம்.

தொடங்கலாமே! அடுத்தவனுடைய தப்பையே எப்போதும் பார்க்கும் வழக்கமுடைய நாம், இப்போதாவது நாம் இந்தத் தப்பைச் செய்தோமே, இதனால் அன்னை தாங்காமல் வெடித்துவிட்டாளோ என யோசிக்கலாமே!

ஒன்றா, இரண்டா இயற்கையை நாம் எவ்வளவு அவமதிக்கிறோம். புனிதமான இமய மலையின் உச்சியை அடைந்தால்கூட அங்கேயும் பிளாஸ்டிக் குப்பைகள். இயற்கையன்னை மனிதன் வாழ கொடையாகத் தந்திருக்கும் தண்ணீரை எப்படியெல்லாம் வீணாக்குகிறோம். எத்தனை அலுவலகங்களில் ஆளே இல்லாமல் விளக்குகளும், மின் விசிறிகளும் ஓடிக் கொண்டு இருக்கின்றன.

'இது என்னுடையதாக இருந்தால் மட்டுமே அதன்மேல் நான் அக்கறை செலுத்துவேன், அது அடுத்தவனுதோ, பொதுவானதோ எனக்கு அக்கறையே கிடையாது' எனும் போக்குதானே. வாங்கும் சம்பளத்திற்கு, ஏன் 'கிம்பளத்'திற்குக் கூட துரோகம் செய்யும் நிலைமைதானே! வாக்குத் தவறுதலும், நாணயமின்றி, நாணமின்றி இருத்தலுமே இங்கே நாகரீகமாகிப் போனது.

இப்போது கண்ணுக்குத் தெரிந்த பூகம்பத்தால் மனிதப் பேரழிவு. ஆனால் கண்ணுக்குத் தெரியாத பூகம்பங்கள் மனிதர்களிடையே எத்தனை நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. சுயநலமும், வன்முறையும், கொடூரமும், 'எல்லாமே எனக்கு மட்டுமே', 'நான் சொல்வது மட்டுமே சரி' என்ற ஆணவமும் மனித மனத்தில் பூகம்பங்களாக அல்லவா உறுமிக் கொண்டு இருக்கின்றன. அவை வெடித்துச் சிதறி மாபெரும் பேரழிவுகளை அல்லவா விளைவித்துக் கொண்டு இருக்கின்றன. அதனால் ஏற்படும் பின் விளைவுகள் அல்லவா இன்றைய தலைவிரித்து ஆடும் நோய்த்தொற்றுக்கான ஆடம்பரமும், பகட்டும், படாடோபமும்...

இவற்றையெல்லாம் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டிய தருணமிது. சத்தியத்திற்கும், தர்மத்திற்கும் பயந்து கட்டப்பட்ட அந்தக் காலத்து வீடுகள் இடிந்து விழவில்லையாம். தனி மனித ஒழுக்கம், மேம்பாடு என்பதை உணர்ந்தோமோனால் நம்மைக் கூட இயற்கை தண்டிக்காது.

ஏன் இந்த ஓட்டம், ஏன் இந்த பரபரப்பு... உலகில் நல்ல வண்ணம் வாழ்வோம். எப்போதும் ஒரு சிறு உயிருக்கும் தீங்கு செய்யாமல் வாழ்வோம். பொறுமை, அன்பு, 'அடுத்தவருக்கும் இந்த உணர்வு இருக்குமல்லவா!' என பரந்த கண்ணோட்டம் இவையெல்லாம்தான் இன்றைய தேவை.

இயற்கையின் முன் விழுந்து வணங்குவோம்,

இனியாகிலும் எங்களுக்கு நல்லறிவைக் கொடு என்று.

"அங்க போய்ட்டு வந்தா ஞாபகம் ஆயிடு வாங்க"

குஜராத்தில் பூகம்பத்தில் வீடு இழந்து, உறவினர்களை இழந்து இவற்றையெல்லாம் விட தன் உடல் உறுப்புக்களையே இழந்து சோகத்தில் மூழ்கித் தவித்த அப்பாவி மக்களுக்குப் பதினைந்து நாட்கள் அங்கு தங்கி மருத்துவ சேவை புரிந்து வந்தவர்கள் சொன்னதுதான் இந்தக் கட்டுரையின் தலைப்பு.

ஜனவரி 28-ம் தேதி சென்னை அப்போலோவிலிருந்து மருத்துவக் குழு ஒன்று பூகம்பம் நடந்த இடத்திற்கு விரைந்தது. அதில் இடம்பெற்றிருந்த டாக்டர் ப்ரியா, டாக்டர். சூர்யா, டாக்டர் தீப்தா ஷங்கர் இவர்கள் இன்றைய இளைய தலைமுறைகளின் பிரதிநிதிகள். இதில் டாக்டர் ப்ரியா ஆஸ்திரேலியாவில் மேற்படிப்பைப் படித்து வருபவர். விடுமுறைக்கு இந்தியா வந்திருந்த இவருக்கு இப்படி ஓர் அனுபவம். இந்த 15 நாட்கள் தனது வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத ஒன்றாக அமைந்து விட்டது என்கிறார். அப்போதுதான் குஜராத்திலிருந்து திரும்பிய இவர் நம்மிடம் விவரித்த குஜராத் காட்சிகள் நெஞ்சை சுட்டு விடுவதாக இருந்தது—

"பூகம்பம் நடந்த அன்னு நான் பாம்பேயில் இருந்தேன். என்னோட ரூம்ல திடீர்னு கட்டில் ஆடிச்சு. சரி ஏதோ கீழே யாரோ டெக்னிஷியன்ஸ் வேலை செய்யறாங்க போலிருக்குன்னு பேசாம இருந்தேன். அடுத்த செகண்ட் கட்டில், நாற்காலி, அலமாரி எல்லாமே ஆடிச்சு. அப்பொழுதுதான் இல்ல, இது வேற ஏதோ ஒண்ணுன்னு பதறியடிச்சுகிட்டு வெளியில ஓடி வந்தேன். அதே மாதிரி அங்குள்ள அத்தனை பேரும் வெளியில ஓடி வந்து ஒருத்தர் முகத்தை ஒருத்தர் கேள்விக்குறியாப் பார்த்துண்டு என்ன ஏதுன்னு தெரியாம விழித்துக் கொண்டு நின்றோம்.





அதன் பிறகு டீ.வி. நியூஸில் குஜ ராத் பூகம்பம் தகவல். அன்று இரவு நியூஸில் இறப்பு விகிதம் ஆயிரத்துக் கும் மேல் என்று ஏறிக்கொண்டே செல்கிறது. அப்பத்தான் நிலை மையின் விபரீதம் உறைத்தது. உடனே என் நண்பர்களைத் தொடர்பு கொண்டு யார் யார் குஜராத் செல்கிறார்கள் என்று விசாரித்தேன். நானும் அங்கு போக எண்ணி திருச்சியில் அம்மாவுக்குப் போன் செய்தால் 'நீ இன்னும் அங்கு போகலியா?' அம்மா கேள்வி - போனில்! உடனே சென்னை வந்து இங்கு அப்போலோ மருத்துவக் குழுவுடன் என் நண்பர்கள் இருவரையும் இணைத் துக் கொண்டு ரயி லில் புறப்பட் டோம்.

மொத்தம் 26 பேர். ஒரு மினி ஹாஸ் பிடலே எங்களு டன் வந்தது எனலாம். கூபே முழுக்க உணவுப் பொருட்களும் உதவிப் பொருட்களும்தான். அங்கிருப்பவர்கள் எல்லாரும் உன்னால முடி யுமா? உன்னால முடியுமா?ன்னு கேட்டுக் கிட்டே இருந்தாங்க. அங்க இப்படி இருக்கும், அப்படி இருக்கும் மைண்ட நல்லா தயார் பண்ணி வைச்சுக்கோங்க. நிறைய அட்வைஸ்.

எங்கள் கூபேயில் உடன் வந்திருந்த வள்ள லார் சுவாமிகள் ஒருத்தர் அவர் மட்டுமே பதி னைந்தாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட உதவிப் பொருட்கள் கொண்டு வந்திருந்தார். அவர் எங்களைப் பார்த்து பரவாயில்ல இந்தக் காலத்து பசங்களையெல்லாம் என்னத்த செய்யப் போறாங்க? எல்லாரும் விட்டேத்தியா இருப்பாங்கன்னு நினைச்சேன். ஆனா அந்த நினைப்பெல்லாம் பொய் யாக்கிட்டீங்க நீங்க. இளைய சமுதாயத்து மேல நிறைய நம் பிக்கை வருதுன் னாரு. இதுலே எங் களுக்குப் பெரிய டானிக் மாதிரி



டாக்டர் சூர்யா – இவரும் மருத்துவக் குழுவில் டாக்டர் ப்ரியாவுடன் சென்றிருந்தார். இவர் கூறுகிறார்,

" 'அன்ஜார்'ங்கற ஊருல ஒரு இடத்துல 'கோகுல்தாம்'ங்கற பத்து மாடி கட்டிடம் பொடிப் பொடியா இடிஞ்சு விழுந்து நூறு பேருக்கும் மேல உயிர் பலிவாங்கியிருக்கு. இதிலென்ன அதிசயம்னா அதைச் சுத்தியிருக்கிற பல மாடிக் கட்டிடங்கள் ஒரு சேதமுமில்லாம இருக்கு. இது மட்டும் குப்பையா நடுவுல. இந்தச் சம்பவங்கள்ல யாரு முஸ்லிம், யாரு இந்து அந்தப் பாகுபாடே இல்ல. இதையெல்லாம் பார்க்கறப்ப என்ன தோணுதுன்னா ஏன் நாம மட்டும் ஒருத்தருக்கொருத்தர் சண்டை போட்டுக்கிட்டிருக்கோம்னு. ஜாதி, மதம் இதெல்லாம் தேவையா? இப்படி நிறைய எங்களை எண்ண வைக்குது.

அதே மாதிரி முக்கால்வாசி உதவிப் பொருட்கள், நம்ப தமிழ்நாட்டுலேர்ந்துதான் போயிருக்கு. நிறைய தமிழர்கள் அங்கு வந்து தன்னலமற்ற தொண்டு செய்ததைப் பார்க்கும் பொழுது ரொம்பப் பெருமையா இருந்தது. இன்னொரு விஷயம் நாம என்னதான் பொருளாதாரத்துல தொழில் நுட்பத்துல முன்னணியிலயிருக்கோம்னு மார் தட்டிக்கிட்டாலும் இந்த மாதிரி ஒரு இயற்கை அழிவுல மாற்று நடவடிக்கை செய்யறதுல ரொம்ப ரொம்பப் பின்தங்கியிருக்கோம். இதில் 'ஜீரோ'ன்னு கூடச் சொல்லலாம்.

அங்கு உதவிப் பொருட்கள் கொட்டிக் குவிஞ்சு கிடக்கு. ஆனா அது ஒழுங்கா எல்லாருக்கும் போய்ச் சேர வழியில்லாம சீரழிஞ்சுகிட்டு வருது. அதே மாதிரி நாங்க இப்ப கொடுத்த சிகிச்சைகள் தற்காப்புதான். இன்னும் மூணு மாசத்துக்கப்புறம் இவங்க நிலைமை? தெரியலை. இந்த உதவிகள் அவர்களுக்கு இன்னும் ஒரு வருடத்திற்குக் கிடைக்க அரசுதான் வழிசெய்யணும்."

இருந்தது.

அஹமதாபாத் உள்ளே டிரெயின் நுழையுது. நாங்க பார்த்த காட்சி ரொம்ப 'ஷாக்'கா இருந்தது. ரோட்டுல மக்கள் படுத்திருக்காங்க. டிவியில பார்க்கும் போது அந்த அளவுக்கு பாதிக்கல. நேர்ல பார்க்கும் பொழுது ரொம்ப கஷ்டமா ரொம்ப சோகமா பீல் பண்ணினோம்.

நாங்க முகாமிட்டிருந்தது புஜ். அன்ஜாரிலிருந்து நூறு கிலோ மீட்டர் தொலைவிலுள்ள 'மார்பி' என்கிற ஊரிலுள்ள சத்பாவனா ஹாஸ்பிடலில். 'மார்பி' மற்றும் அதைச் சுற்றி ஐம்பது கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள கிராமங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் நாங்கள். எங்கள் குழுவை இரண்டாகப் பிரித்துக் கொண்டு ஒன்று ஹாஸ்பிடலில் மற்றொன்று கிராமத்திற்கு நேரிடையாக என்று மாறி மாறி சிகிச்சை அளித்தோம்.

கிராமத்தில் உள்ள வீடுகள் எல்லாம் அப்பளம் போல நொறுங்கிக் கிடந்தது. ஊருக்கு வெளியே டெண்ட்டில் மக்கள். ஒரே கூரையின் கீழ் அத்தனை மக்களும் ஜாதி, மதம் நத்திங். ஒரு கிராமத்துல நிறைய குழந்தைகள். பெரியவர்கள் ரொம்ப கம்மி. எல்லோரும் இறந்து போயிருந்தாங்க. ரொம்பப் பாவமா பார்க்கக் கொடுமையா இருந்தது.

ஆனா நாங்க பார்த்த எல்லா இடத்திலேயும் பாதிக்கப்பட்டவங்க அத்தனை பேருக்கும் உடனுக்குடன் உதவி கிடைத்திருந்தது. அங்குள்ள மக்கள் ரொம்ப தன்னம்பிக்கை உள்ளவங்களா, விருந்தாளிங்கள உபசரிக்கறவங்களா இருந்தது அதுவும் இந்த நிலைமையிலேயும்ங்கறதுதான் எங்களுக்கெல்லாம் ஆச்சரியமா இருந்தது. ஊசி, மருந்து – மாத்திரை எது கொடுத்தாலும் வாங்கிக்கிறவங்க, சாப்பாடு கொடுத்தா மட்டும் சட்டுனு வாங்கிக்க மாட்டாங்க. ஒரு தயக்கம். நம்ம கட்டாயப்படுத்திக் கொடுத்தாத்தான் உண்டு. ரொம்ப நன்மான உணர்ச்சி உள்ளவங்களா இருக்கறாங்க.

அதே மாதிரி நாங்க போன அத்தனை இடங்கள்ளேயும் முதல்ல டீ சாப்பிட கொடுத்திடுவாங்க. அவங்களே டென்ட்டுல கஷ்டப்பட்டு இருக்கறாங்க. ஆனா இந்த உபசாரம் மட்டும் எங்கேயும் மாறல. டீ சாப்பிட்டே நாங்க சாப்பாடே சாப்பிடாம நாளை ஓட்டிருக்கோம்.

அதே மாதிரி அங்கிருக்கிற பெண்கள் எல்லாம் ரொம்ப அமைதியா இருக்காங்க. வெளியாட்கள்கிட்ட பேசவே பயப்படறாங்க. நாங்க பெண்களாயிருந்ததால பக்கத்துல வந்து அதுவும் முகம் முழுக்க முக்காடு போட்டுக்கிட்டு சிகிச்சை எடுத்துக்கிட்டாங்க. முதல்ல மொழிப் பிரச்னை இருந்தது எங்களுக்கு. ஒரு இரண்டு மூணு வார்த்தை கத்துக்கிட்டோம். கேம் ச்சே? – நல்லா இருக்கீங்களா? சாரு ச்சே – நல்லாயிருக்கேன். சர்தி – ஜலதோஷம். சம்ஜே – புரிஞ்சுதா? இப்படி. அவங்கள்ளே ஹிந்தி தெரிஞ்சவங்க நிறைய பேர் வந்து உதவி பண்ணினாங்க.

ரொம்ப உழைப்பாளியா இருக்காங்க. ஏன் சொல்றேன்னா இவ்வளவு இழப்பு நேர்ந்தும் அத வெளியில காட்டிக்காம அடுத்த நாளே

பில்ராத்

மருத்துவமனை

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான தீர்வு.

அல்ட்ராசானிக்
முறையுடன்
லேப்ராஸ் கோப்பி
சிகிச்சை



மூல நோய்க்கு
அறுவை
இல்லா

Rx

சிறப்பு சிகிச்சைகள்:

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- கர்ப்பப்பை நோய்
- பித்தப்பை கற்கள்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

☆ லேசர் சிகிச்சை,
☆ கிரையோ சிகிச்சை
மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்



BILLROTH HOSPITAL

24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்,
சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.



அவங்க டிரக்குல பஞ்சு ஏத்திண்டு விக்கப் போயிட்டாங்க. இத நாங்க பார்த்து கிட்டத்தட்ட அதிர்ச்சி ஆகிட்டோம். ஆனா அவங்க ரொம்ப கேஷுவலாக இருந்ததுதான் வியப்பாக இருந்தது.

ஒரு கிராமத்துல எல்லா வீடும் இடிஞ்சுப் போயிருந்தது. ஒரே ஒரு ஹனுமார் கோயிலும் அத ஒட்டி ஒரு சின்ன குடிலும் கம்பீரமா இருந்தது. அங்கு போய் பார்த்தா ஒரு 70 வயசு சாமியார், ஆஸ்துமா நோயாளி அதில வாழ்ந்துக் கிட்டிருக்கார். எப்படி இந்த இடம் மட்டும் ஒண்ணும் ஆகலைன்னு கேட்டோம். அவர் கையை விரித்து மேலே காண்பித்து எல்லாம் அவன் செயல்ங்கற மாதிரி பார்த்தார். அவர் ஏழு வருஷம் ஒத்த கால்ல நின்னு தவம் செஞ்சு மௌன விரதம் இருந்ததாகச் சொன்னார். பொய்யோ, நிசமோ தெரியலை. ஆனா அவர் கொடுத்த தட்டு நிறைய பச்சைக் கடலையும், வெல்லமும் அன்னிக்கு முழுக்க சாப்பிடாம இருந்த எங்களுக்கு அமிர்தமா இருந்தது.

ரங்க்புரா கிராமத்துல பாதி கிராமத்து ஜனம் இறந்து போயிருந்தாங்க. இத்தனை களேபரத்திலேயும் எங்கள உபசரிச்சு நாங்க கொண்டு போயிருந்த காமிராவால போட்டோ எடுக்கச் சொல்லி அழகா போஸ் கொடுத்தாங்க. அங்க இருந்த ஒரு ஈ.என்.டி. டாக்டரை இழந்து அவரது மனைவி மற்றும் குழந்தைகள் கதறி அழுத காட்சி கண்ணுல நிக்குது. ஒரு தாத்தா எங்கள் ஹாஸ்பிடலுக்கு அவரே தனியா வந்திருந்தார். உடல் முழுக்க காயங்களோட. கேட்டா மூணு நாள் கீழே இடிபாடுகளுக்கிடையே சிக்கி அவரே வெளிவந்திருக்கார். பயங்கர ஷாக். அதே மாதிரி ஒரு அம்மா நான்கு குழந்தைகள்ள மூணு இறந்துவிட ஒரே ஒரு குழந்தையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தாங்க. அவங்க ஹஸ்பண்ட் என்ன ஆனாங்கன்னே தெரியலையாம். ஒரு அம்மா அவங்க வீட்ல அத்தனை பேரும் இறந்து விட்டார்கள். பக்கத்து வீட்டிலுள்ள வாசகரு[illegible] கூட்டிட்டு [illegible]ங்க.

இது மாதிரி நிறைய. ஆனா அவங்க ஒவ்வொருத்தரும் அவங்களுக்குள்ளே செய்துகிட்ட உதவி தான் மறக்க முடியாதது. யாரையும் எதிர்பார்க்காம இடிபாடுகளுக்கிடையே சிக்கி உயிரிழந்த தங்கள் உறவினர்களை அவங்களே எடுத்த காட்சிதான் ரொம்ப சோகமயமானது.

பொதுவா எல்லாருமே ரொம்ப 'வீக்'காதான் இருந்தாங்க. நார்த் இண்டியன்ஸ்லாம் சப்பாத்தி ரொட்டி சாப்பிட்டு நல்ல ஹெல்தியா இருப்பாங்கன்னுதான் கேள்வி. ஆனா அங்க நிலைமையே வேற. அவங்க சாப்பாடே ரொம்ப வித்தியாசமா இருக்கு. காய்ஞ்ச ரொட்டியும்,

"நாங்க அஞ்சார்ல இருந்தப்போ ஒரு தடவை பூகம்பம் வந்தது. ரெண்டு பக்கமும் நெருக்கமா பில்டிங்க்ஸ். அப்படியே தலையை சுத்திச்சு. பேசாம கொஞ்ச நேரம் உட்கார்ந்துட்டோம்..."



100g MORE
AT NO EXTRA COST
EASY TO DIGEST
Nestlé
CERELAC
Infant Cereal with Milk
Wheat
4

100g MORE
AT NO EXTRA COST
EASY TO DIGEST
Nestlé
CERELAC
Infant Cereal with Milk
Wheat
Apple
6

இப்போது 100 கிராம் அதிக செரிலாக். ஆனால் விலை அதிகம் இல்லை*.

இப்போது செரிலாக் வீட் மற்றும் செரிலாக் வீட்-ஆப்பிளின் ஒவ்வொரு 400 கிராம் ரீஃபில் பேக்குடன் உங்களுக்கு கிடைக்கிறது 100 கிராம் செரிலாக் அதிகமாக – அதாவது சமச்சீர் போஷாக்கு, அதனால் உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பான் எப்போதும்.



* ஆஃபர் ஸ்டாக் தீரும்வரை மட்டுமே. இந்த ஆஃபர் இன்றியும் பேக்குகள் கிடைக்கின்றன.

IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।

தொட்டுக்க பச்சை மிளகாயும். இதுதான் அவங்க சாப்பாடே. நகர்ப்புறங்களில் எப்படியோ? தெரியாது. நா பார்த்த வரைக்கும் டீ, ரொட்டி, பச்சை மிளகாய். ஆனா கையில நிறைய பணம் வைச்சிருக்காங்க.

நாங்க ரோடுல போகும் பொழுது ஏதாவது 'ஸ்மெல்' வந்தா பக்கத்துல ஏதோ ஒரு வில்லேஜ் இருக்குன்னு தெரிஞ்சுக்கிட்டு போய்ப் பார்ப்போம். பிணம் அழுகிப் போன நாத்தத்த வைச்சு ஊரு கண்டுபிடிச்சு அங்க போய் உயிரோட இருக்கறவங்களுக்கு சிகிச்சை அளித்தோம்.

'பசாவ்'ங்கற ஊருல ரஷ்யாவிலிருந்து உக்ரைன்ங்கற நாட்டிலிருந்து அறுபத்தைந்து உறுப்பினர்களைக் கொண்ட ஒரு டீம் வந்து சேவை செய்துட்டிருந்தாங்க. அவங்க தனியா ஒரு 'ஜெட்' வைச்சிருக்காங்க. அந்த டெண்டே ஒரு ஹாஸ்பிடல் மாதிரி. அத்தனை வசதிகளோட அவ்வளவு பெரிய தொற்றுப் பரவாத டெண்ட்டை ஒரு மணி நேரத்துல அவங்க உருவாக்கியிருக்காங்க. ஒருநாளைக்கு 400 பேருக்கு அங்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு வருகிறது. அவங்க இப்படிப்பட்ட நேரங்கள்ல இதற்கென்றே ஒரு அவசரகால நடவடிக்கை குழுவ (disaster Management team) அமைச்சிருக்காங்க. உலகத்துல எந்த மூலையில என்ன நடந்தாலும் இவங்க ஆஜர். எந்த அழைப்பையும் எதிர்பார்க்கறது இல்லை.

உக்ரைன் நம்பளை விட பின்தங்கிய, மக்கள் தொகை ரொம்பக் குறைவான நாடு. ஆனா அங்கிருந்து இப்படி ஒரு அதிநவீன குழுவை ஏற்படுத்த முடியுதுன்னா ஏன் நாமும் அது போலச் செய்ய முடியாது. நாங்க நிறைய கத்துக்கிட்டோம்.

அதே மாதிரி இங்கு நான்-கவர்மெண்டல் ஆர்கனைசேஷன்ஸ், மற்றும் ஆர்.ஹெச்.எஸ்., வி.ஹெச்.பி., கிரிஸ்டியன் அஸோஸியேஷன்ஸ் என்று நிறைய குழுக்கள் துரிதமா செயல்பட்டு இருந்ததைப் பார்க்கும் பொழுது ஒரு பக்கம் ஆறுதலா இருந்தது.

நாங்கள் சென்ற அப்போலோ குழுவிலும் இரவு, பகல், தண்ணீர், உணவு என எதையும் பார்க்காமல் வேலை செய்தோம். அப்போலோ மருத்துவமனையிலிருந்து இலட்சக்கணக்கான பெறுமானமுள்ள மருந்துகள், உபகரணங்கள் என எடுத்து வந்திருந்தார்கள். ஆபரேஷன் செய்தவண்ணம் இருந்தார்கள். இங்கு மருத்துவமனையில் நடந்தால் ஆயிரக்கணக்கில் செலவாகும் ஆபரேஷன்கள் அவை.

என்னுடைய வாழ்நாள் முழுக்கவும் இந்த நினைவுகளை மறக்க மாட்டேன்..." என்கிறார் டாக்டர் ப்ரியா.

பேட்டி : **ஷாந்தி**
படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

இது என்ன பருப்புசிலி ஆண்டா?

✉ இது என்ன 'பருப்புசிலி' ஆண்டா! டிசம்பர் 2000 புதுமைச் சிறப்பிதழில் 10 நிமிடத்தில் பருப்புசிலி! பிப்ரவரி – 2001 இரட்டைச் சிறப்பிதழில் இரண்டு பருப்புசிலி குறிப்புக்கள். இதையெல்லாம் தூக்கியடிக்கும் விதமாக "பருப்புசிலி ஜீன்" என்று கதை! பேஷ் பேஷ் ரொம்ப நன்றாயிருக்கு!
மகாதானபுரம், பவானி ராஜாராம்.

✉ ஒரு சகோதரி, "பிள்ளை இல்லாத தம்பதியர் படும் வேதனை பிரசவ வலியை விடக் கொடுமையானது" என்று கூறியிருந்தது முற்றிலும் உண்மையானதே. என் உறவுப் பெண் ஒருத்திக்குத் திருமணமாகி ஏழு வருடமாகிறது. இன்னமும் குழந்தை இல்லை. அதனால் அந்தப் பெண் எந்த ஒரு நிகழ்ச்சிக்குப் போனாலும் சரி, அங்கே இரண்டு பேராச்சும், "என்னம்மா இன்னமும் குழந்தை இல்லையா"ன்ற கேள்வியைக் கேட்காமல் இருப்பதில்லையாம். "நமக்கு குழந்தை இல்லைன்ற வலியை விட, இந்த மாதிரி கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்றதுதான் ரொம்ப வேதனையா இருக்குது''ன்னு சொல்லி வருத்தப்பட்டாள்.
கோபி, கே. ஜெயலலிதா.

✉ வித்யா ராம் மோஹனின் 'டில்லி குளிருக்கு சிவப்பா ஆயிடுவாங்க' அருமை. அதிலும் "மகிலன்" துக்கிணியூண்டு இடம் தந்தது படிக்க தமாஷாக இருந்தது. ஒரே சிரிப்புதான்.
சென்னை – 91, கங்கா சுப்ரமணியம்.

✉ ஒரு நாள் துணைவரானால்/துணைவியானால்... எத்தனை ஏக்கங்கள், தேடல்கள், ஏமாற்றங்கள், நிறைவுகள்... ஆசைகள்... பிரசுரிக்கப்பட்ட கட்டுரைகளுக்குப் பிறகு அவரவர் துணைகள், தம்மை மாற்றிக் கொள்ளலாம். பிரசுரிக்கப்படாதவற்றின் ஏக்கங்கள், ஆசைகள் என்னாவது...? 'அவரவர் துணைகளுக்குத் தங்களால் அவற்றை அனுப்ப முடியுமா...? இது என்னோட ஐடியா! எப்படி என்று பரிசீலியுங்கள்!
காரைக்குடி, சீதா ராம்ஜி.

✉ மெகா பரிசுப் போட்டி (பிப்ரவரி 2001) கட்டுரையில் ஸ்ரீ தியாகப்பிரும்மம் அவதரித்த ஸ்தலம் திருவையாறு எனத் தவறாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அவர் அவதரித்த ஸ்தலம் திருவாரூர் ஆகும். கட்டுரை ஆசிரியர் செய்துள்ள இச் சிறு பிழை, வாசகிகள் நடுவர் குழு, ஆசிரியர் குழு இரண்டு குழுவின் கண்களிலும் தப்பித்தது எங்ஙனம்?
கடலூர், வி. விமலா.

✉ பூரணி விஜய் எழுதிய நகைச்சுவை நெடுங்கதையை மிகவும் ரசித்தேன். அதை நகைச்சுவைக் கதை என்பதை விட தலைச்சன் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த ஓர் இளம்பெண்ணின் பாச உணர்வுகளின் வெளிப்பாடு என்று கூறலாம். நிழலின் அருமை வெயிலில் போனால் தெரியும் என்பது போல் அபிநயா புகுந்த வீட்டில் தன் பிறந்த வீட்டினரைப் படுத்திய பாட்டை நினைத்து மானசீகமாக நமஸ்காரம் செய்தது உண்மையிலே சூப்பர். இதே அனுபவம் எனக்கு தலைக்குழந்தையுடன் ஏற்பட்டது.
திருநெல்வேலி – 7, வி. திலகம்.

✉ நட்பு வட்டம் படித்தேன். அதில் ஒரு சகோதரி பத்திரிகைகள், 'பணம்' அனுப்பாதது குறித்து, எழுதியிருந்தார். அதற்கு நீங்களும், அந்தப் பத்திரிகை நடத்துபவர் 'சிரமப்படுவதாய்' எழுதி, 'வக்காலத்து' வாங்கி உள்ளீர்கள். சிரமமாய் இருந்தால் எதற்கு பத்திரிகை நடத்துவானேன்? மூடி விட்டுப் போக வேண்டியதுதானே? எல்லோரும் கலை சேவை செய்யவா வருகிறோம்? ஸ்டாம்ப் என்ன விலை.. பேப்பர் என்ன விலை? நீங்கள் எல்லாம் ஒரே இனம். காட்டிக் கொடுக்க மாட்டீர்கள்! இதே வேறு யாராவது எனில், 'கிழி கிழி' என கிழிப்பீர்கள். சில இதழ்கள் தவிர, ஏனையவை 'சன்மானமே' தருவதில்லை என்பதே, கசப்பான உண்மை!
சிதம்பரம், ஆர். சுந்தரராஜன்.

✉ ஒரு பத்திரிகையைச் சார்ந்தவர்கள் மற்ற பத்திரிகையைப் பற்றி அவதூறாகப் பேசுவதை நான் கேட்டிருக்கிறேன். அவ்வாறு இல்லாமல் மற்ற பத்திரிகையாளர்களின் துன்ப நிலையையும் நினைத்து, வருந்தி ஆலோசனை கூறிய உங்களை என்ன வார்த்தை சொல்லிப் பாராட்டுவது.
சென்னை – 33, இந்துமதி பாலாஜி.

✉ 'பள்ளி முதல்வர்கள் கவனிப்பார்களா?' படித்தேன். கேந்த்ரீய வித்யாலயாவில் நான் முதல்வராக இருந்த ஆறு ஆண்டுகளும் அவர் குறிப்பிட்ட வழியைத்தான் கடைபிடித்தோம் என்பதைப் பெருமையுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். எல்.கே.ஜி. டீச்சர் குழந்தைகளுடனேயே தொடர்ந்து ஐந்தாம் வகுப்பு வரை போவார்கள்.

இந்த முறை ஆசிரியர் – மாணவர்கள் உறவை ஒரு பாசமுள்ள பந்தமாக மாற்றுகிறது. ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொள்ள உதவுகிறது. திருமதி கமலா மாரியப்பன் கூறியிருப்பது போல் இந்த முறை எல்லா பள்ளிகளிலும் அமலுக்கு வந்தால் நன்றாக இருக்கும்.
கோயமுத்தூர், அன்னபூர்ணா சுவாமிநாதன்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

மங்கையர் மலர் வழங்கும்

மெகா பரிசுப் போட்டி – 4

தேர்வு நேரம். குழந்தைகள் பரீட்சைக்கு மும்முரமாகப் படித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அதே போல் சகோதரிகளும் மெகா பரிசுப் போட்டியின் மூன்றாவது தலைப்பான 'இந்தப் புன்னகை என்ன விலை' கட்டுரைகளை கவனமாக எழுதி அனுப்பி, வாரி குவித்து வருகிறார்கள். அப்கோர்ஸ் 'புன்னகை'யுடன்தான்.

புதுமையான இந்த மெகா பரிசுப் போட்டி முழுக்க முழுக்க நமது வாசகிகளின் பங்கேற்பினாலும், ஈடுபாட்டினாலும் ஒரு 'மெகா' வெற்றியாக அமைந்து வருகிறது.

'எங்கே இருக்கிறாய் என் தோழியே?' என்று நமது தோழிகள் கேட்டு எழுதிய போட்டிக் கட்டுரைகளை திருச்சி வாசக நடுவர்கள், கட்டுரை மழையில் நனைந்து பரிசுக் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்துள்ளார்கள். விவரம் பக்.84ல் காணலாம். இனி –

மெகா பரிசுப் போட்டி – 4

இந்த மாதத்திற்கான பரிசுத் தலைப்பு

இனி நீ சமைத்தால் கொலை!

எப்படியும் புதிது புதிதாக சமையல் குறிப்புகளை மங்கையர் முயன்று பார்ப்பது இயல்பு. அவ்விதம் செய்து குடும்பத்தில் கணவர்/மற்ற குடும்பத்தினர் அதைச் சாப்பிட்டு, மூட்அவுட்டாகி ''இனி நீ சமைத்தால் கொலைதான்' என்று (அப்போதைக்கு புதுமை சமையல் செய்த வேளையில் கோபமாகி, உடனே சாந்தமாகியிருப்பார். வேறு வழி?) கூற வைத்த சுவையான அனுபவங்கள்.

ஆஹா சமையல்னா சும்மாவா! சமையலறையில் புகுந்து ஒரு கலக்கு கலக்கும் நமது வாசகிகளுக்கு இந்தத் தலைப்பில் நிறைய அனுபவங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும். ஏன் ஆண் வாசகர்களுக்கு மட்டுமென்ன இதுவரை மனைவி சமையலில் அல்லது நண்பர்கள் வட்டாரத்தில் மெஸ், ஹோட்டல் என சாப்பிட்டுப் போரடித்து 'இதோ நளபாகம் நான் செய்கிறேன் பார்' என்று கரண்டி பிடித்து வாங்கிக் கட்டிக் கொண்ட அனுபவமும் ஏற்படாமல் இருந்திருக்குமா என்ன?

உங்கள் சமையலில் ஏற்பட்ட நகைச்சுவை அனுபவங்களை எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

மொத்தத்தில் 'பேஷ், பேஷ் நல்லாயிருக்கு' என்று அருமையான தலைப்பைத் தந்ததற்காக பாராட்டைப் பெறுபவர் திருவண்ணாமலையைச் சேர்ந்த வாசகி எல். சுப்புலட்சுமி. தலைப்புப் போட்டியில் ரூபாய் 1000/- பரிசு பெறும் சகோதரிக்கு நமது வாழ்த்துக்கள்.

☼ தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இத் தலைப்பில் ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே கலந்து கொள்ளலாம்.

☼ கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

☼ தபால் உறையின் மீது 'மங்கையர் மலர் மெகா பரிசுப் போட்டி – 4' எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.

☼ கட்டுரைகள் அனுப்ப

கடைசி தேதி : 15.3.2001

முதல் பரிசு	– ரூ. 10,000/-
இரண்டாம் பரிசு	– ரூ. 5,000/-
மூன்றாம் பரிசு	– ரூ. 3,000/-
ஆறுதல் பரிசு	– ரூ. 1,000/-

போட்டிக் கட்டுரைகள், அமைக்கப்படும் வாசகர் நடுவர் குழுவால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, ஆசிரியரின் தீர்ப்போடு அறிவிக்கப்படும்.

இந்தக் காலத்து பெண்கள்

"ஏய், கௌரீ எழுந்திரு. அப்புறம் டீ.வி. பார்க்கலாம். என்ன, உனக்கு மறந்து போச்சா? இன்னிக்கு உன்ன பெண் பார்க்க வர்றாங்க. இப்படி உட்கார்ந்துட்டு டீ.வி. பார்த்திண்டு இருந்தா என்ன அர்த்தம்?" பங்கஜம் ஒட்டடை அடித்துக் கொண்டே கத்தினாள்.

"என்னம்மா, சாயந்திரம்தானே வர்றாங்க. இப்பத்லேர்ந்து டிரெஸ் பண்ணிக்கணுமா என்ன? சண்டே கூட டீ.வி. பார்க்க முடியாதா?" கௌரீ மறுபடியும் டீ.வி.யில் ஆழ்ந்தாள்.

"இங்க பாருங்க, இந்த சேர்லாம் இழுத்துப் போடுங்க. கொஞ்சம் ஹாலை மெழுகிடறேன். இன்னும் டிபன் வேற பண்ணணும்" கணவருக்குக் கட்டளையிட்டாள். அவள் கணவர் பரசுராமனும் விடுவிடென்று அவளுக்கு உதவ ஆரம்பித்தார்.

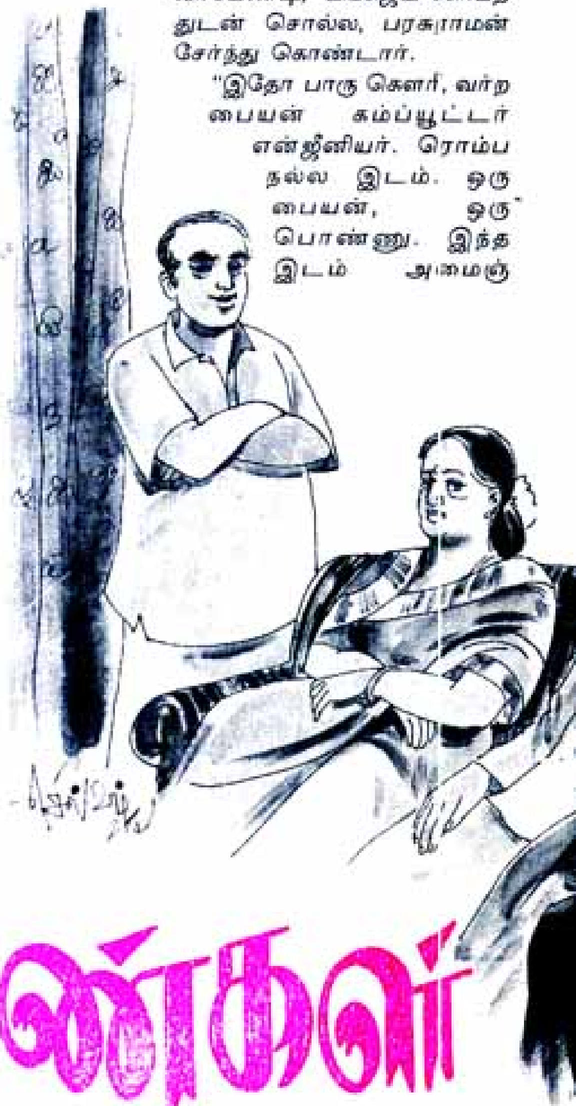
"என்ன வளர்த்து வைச்சுருக்கே, இவளை? கொஞ்சம் கூட பொறுப்பில்லாம. இன்னிக்கு கட்டிக்கிற புடவை, ப்ளவுசு எல்லாம் அயர்ன் பண்ணி ரெடியா வைச்சிருக்கியான்னு கேட்டா, இன்னும் என்ன புடவை கட்டிக்கிறதுன்னு டிசைட் பண்ணலைப்பான்றா. இத்தனைக்கும் போன வாரமே அவங்க லெட்டர் போட்டாச்சு. இன்னிக்கு பெண் பார்க்க வர்றதா. ஒரு வாரமா ஆகும் ஒரு புடவை, ப்ளவுஸ் செலக்ட் பண்ண? அப்புறம்... காலில விழுந்தெல்லாம் நமஸ்காரம் பண்ண மாட்டாளாம். எல்லாம் உன்னச் சொல்லணும்" பரசுராமன் மகள் மேல் காட்ட இயலாத கோபத்தை மனைவி மீது காட்டினார்.

"இப்ப என்னைச் சொல்லி என்ன பிரயோஜனம்? அவளைக் கண்டிக்கிறப்ப எல்லாம், ஒரே பொண்ணு, சும்மா அதட்டாதே. வளர்ந்தா தானா பொறுப்பு வந்துடும்னு சொல்லிச் சொல்லியே என்னை அடக்கிட்டீங்க" பங்கஜம் சொல்லிக் கொண்டே ஹாலை சுத்தம் செய்ய ஆரம்பித்தாள்.

ஒருவழியாக வீட்டை சுத்தம் செய்து அழகாக சரி பண்ணி வைத்தாள். கௌரீ உட்கார்ந்த இடத்திலேயே ரிமோட்டை கையில் வைத்துக் கொண்டு சேனலை மாற்றிக் கொண்டிருந்தாள்.

"போய்க் குளிச்சிட்டாவது வாயேண்டி," பங்கஜம் கோபத்துடன் சொல்ல, பரசுராமன் சேர்ந்து கொண்டார்.

"இதோ பாரு கௌரீ, வர்ற பையன் கம்ப்யூட்டர் என்ஜீனியர். ரொம்ப நல்ல இடம். ஒரு பையன், ஒரு பொண்ணு. இந்த இடம் அமைஞ்



சகுனா நீ ரொம்ப லக்கிதான். அத னால அம்மா சொல்றபடி சமத்தா கேட்கணும். எதிர்க்க பெருமாள் படம் இருக்கு பாரு. அவர்க்குப் பண்றதா நினைச்சுக்கிட்டு ஒரு நமஸ்காரம் மட்டும் பண்ணிடு. என்ன சரியா?'' பரசுராமன் கெஞ்சாத குறைதான்.

"சரிப்பா, ஆனா பாட்டெல்லாம் பாட மாட்டேன்" கௌரீ அமர்த்தலாகக் கூறவும் வாசலில் காலிங்பெல் அடிக்கவும் சரியாக இருந்தது. பங்கஜம் போய் கதவைத் திறந் தாள். பக்கத்து வீட்டு பார்வதி நின்றிருந்தாள்.

"பங்கஜம், என் பொண்ணு பெரியவ ளாயிட்டா. சாயந்திரமா வந்து பாலும், பழமும் குடுத்து அவளை ஆசிர் வாதம் பண்ணிட்டு அப்படியே குங்குமம், தாம்பூலம் வாங் கிக்கோ" குங்குமம் கொடுத்துக் கூப்பிட்டாள் பார்வதி.

''இன்னிக்கு கௌரிய பொண்ணு பார்க்க சாயந்திரம் வர்றாங்க. அதனால முடிஞ்சா வர்றேன்'' என்றாள் பங்கஜம்.

"பரவாயில்லை. எவ்வளவு நேரமானாலும் வந்து என் பெண்ணை ஆசிர்வாதம் பண்ணிட்டுப் போ. உன் கை நல்ல ராசி'' பார்வதி சென்று விட்டாள்.

"பார்த்தியா கௌரீ. ஊரெல்லாம் என் கை ராசின்னு வந்து மதிச்சு கூப்பிடறா. அந்த மதிப்பில பாதி கூட உனக்கு எம் மேல இல்ல.''



''இப்ப என்ன மதிப்பு குடுக்கலை உனக்கு?'' கௌரீ டீ.வியை ஆஃப் செய்து விட்டு கடுப்புடன் பங்கஜத்திடம் வந்தாள்.

"பின்ன என்ன? காசு செலவழிச்சு பாட்டு வாத்தியார் வைச்சு பாட்டு சொல்லிக் கொடுத்தா, பாட மாட்டாளாம். மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரங்க பாடச் சொன்னா. நீ பாடணும். அப்பத்தான் நீ என்னை மதிக்கறன்னு அர்த்தம்" பங்கஜம் இதுதான் நல்ல சந்தர்ப்பம் என்று தன் பக்கம் அவளை இழுக்கப் பார்த்தாள்.

"சரிம்மா, பாடணும். அவ்வளவுதானே. சரி, நான் போய்க் குளிக்கறேன்" கௌரீ பாத்ரூமில் புகுந்தாள்.

"என்ன பாட்டு பாடப் போறான்னு கேட்டுடு பங்கஜம். இவ பாட்டுக்கு 'நான் ஒரு விளையாட்டு பொம்மையா'ன்னு பாடப் போறா. அவ எது வேணும்னாலும் செய்வா" பரசுராமன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் மறுபடியும் அழைப்பு மணி ஒலித்தது.

பரசுராமன் வெளியில் சென்று எட்டிப் பார்த்துவிட்டு பரபரப்புடன் யாரையோ, "வாங்க, வாங்க" என்று பலமாக அழைப்பது பங்கஜத்திற்குக் கேட்டது. யாரை இப்படி உபசாரம் பண்ணிக் கூப்பிடுகிறார் என்று பங்கஜம் எட்டிப் பார்த்தாள். மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரர்களும், தரகரும் உள்ளே வந்து கொண்டிருந்தனர்

''மன்னிக்கணும். சாயந்திரமாதான் வர்றதா இருந்தது. ஆனா, எங்க பெண்ணை பெண் பார்க்க மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரங்க இன்னிக்கு சாயந்திரம் மூணு மணிக்கு வர்றதா, திடீர்னு போன் பண்ணிச் சொல்லிட்டாங்க. அதான், உங்க பொண்ணை பார்க்க இப்பவே வந்துட்டோம். நீங்க ஒண்ணும் சிரமப்பட வேண்டாம். காபி குடுத்தா போதும்" மாப்பிள்ளையின் அப்பா பரசுராமனின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு பேசினார்.

''உங்க வீட்ல போன் இருந்திருந்தா போனாவது பண்ணியிருக்கலாம். அதான் நேரா தரகர் வீட்டுக்குப் போய் அவரையும் பிக்கப் பண்ணிட்டு இங்க வந்துட்டோம்'' மாப்பிள்ளையின் அம்மா மிருதுவாகச் சொன்னார்.

''பரவாயில்லை. வாங்க. உட்காருங்க'' பங்கஜம் சொல்லி விட்டு பரசுராமனிடம் ஜாடை காட்டினாள். அப்பொழுதுதான் தான் பனியன், வேஷ்டி மட்டும் போட்டிருந்தது ஞாபகம் வர உள்ளே சென்று சட்டை மாட்டிக் கொண்டு வந்தார்.

பங்கஜம் பாத்ரூம் கதவைத் தட்டி, மெதுவாகச் சொன்னாள். "கௌரீ, சீக்கிரம் வா. மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரங்க வந்தாச்சு'' பங்கஜம் சொல்லவும் அடுத்த சில நொடிகளில் குளித்து வந்தாள் கௌரீ. பங்கஜம் பரபரவென்று கௌரிக்கு அலங்காரம் பண்ணத் தொடங்கினாள்.

"நீ அவங்களை கவனிம்மா. நானே ரெடியாயிடறேன். நேத்து சித்தி வந்தப்போ கொடுத்துட்டுப் போனாளே குலாப்ஜாமூனும், மிக்சரும், அதை கப்ல போட்டுக் கொடு" கௌரி சொல்ல, பங்கஜம் அவளை மெச்சிக் கொண்டாள். 'தனக்கோ இது தோணவில்லை' என்று நினைத்துக் கொண்டாள்.

பரபரவென்று மாப்பிள்ளை வீட்டினருக்கு ஸ்வீட்டும், காரமும் கொடுத்து விட்டு காபி கலக்க ஆரம்பித்தாள். பரசுராமன் மாப்பிள்ளை வீட்டாரிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தார். பங்கஜம் காபி கலந்து விட்டு பெட்ரூமிற்குள் சென்று எட்டிப் பார்த்தாள். அதற்குள் கௌரி அலங்காரம் பண்ணிக் கொண்டு விட்டாள்.

"கௌரி, நீ போய் அவங்களுக்கு காபி தர்றியா?" பங்கஜத்திற்கு அவள் எங்கே மாட்டேன் என்று சொல்லி விடுவாளோ என்ற பயம்.

"அம்மா, காபிய ஒரு தடவை கொஞ்சம் குடிச்சுப் பார்த்தியா. சர்க்கரைலாம் சரியா இருக்கான்னு பார்த்திடு."

கௌரி சொல்ல, அதுவும் சரிதான் என்று பங்கஜம் சமையலறைக்குச் சென்று காபியை

பொன் மொழி

நம்முடைய வாழ்க்கையில் இரண்டு சோகங்கள் உண்டு. ஒன்று விரும்பியது விலகிப் போவது, இரண்டு விரும்பியது மிக நெருங்கி வந்து விடுவது.

– பெர்னாட்ஷா

தகவல் :
நெ. இராமன்

சில காயில்கள் இரவு முழுதும் செயல்படலாம்

ஆனால், இதன் புகை மூலை முடுக்கெல்லாம் பரவுகிறதா ?

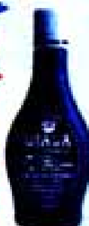
ஜோதி லேபாரட்டரீஸ் அறிமுகமாக்குகிறது



அறிமுகச் சலுகை

விலை ரூ. 8/-

75ml UJALA Supreme FREE



காயிலுடன் மல்யுத்தம் இனியில்லை, அறிமுகம், மேக்ஸோ சைக்ளோத்ரின் காயில்கள். வீட்டினுள் எங்கு வைத்தாலும், மேக்ஸோ சைக்ளோத்ரின் புகையின் ஒப்பற்ற சுருள் சுருளான இயக்கம், வீட்டின் மூலை முடுக்கெல்லாம் பரவி, கொசுக்களை விரட்டுகிறது. சாதாரண காயில் இத்தகைய செயல் புரிய இயலாது. மேக்ஸோ மட்டுமே தந்திடும் கொசுக்களிடமிருந்து மிகுந்த பாதுகாப்பு.



Cyclothrin™ Coils

மிகுதியான பரப்பு மிகுந்த பாதுகாப்பு

கொஞ்சம் குடித்துப் பார்த்தாள். முகம் அஷ்டகோணலானது. என்னது இது, அவசரத்தில் சர்க்கரை போடவே இல்லையே. நல்லவேளை கொஞ்சம் குடித்துப் பார்த்ததில் தெரிந்தது. அவசரம், அவசரமாக பங்கஜம் காபிக்கு சர்க்கரை போட்டு மறுபடி லேசாக சூடு செய்து ட்ரேயில் காபி தம்ளர்களை அடுக்கி வைக்கவும், ஹாலிலிருந்து "பெண்ணைக் கூப்பிடுங்களேன்" என்று குரல் வரவும் சரியாயிருந்தது. பங்கஜம், காபி ட்ரேயை கௌரியிடம் கொடுக்க அவள் அதை அழகாக வாங்கிக் கொண்டு எல்லோருக்கும் காபி கொடுத்தாள். "உட்காரும்மா" சம்பந்தியம்மாள் கௌரியைப் பார்த்துச் சொன்னாள்.

'அப்பாடா, நமஸ்காரம் அவர்கள் பண்ணச் சொல்லவில்லை. இல்லையென்றால் இவள் என்ன செய்திருப்பாளோ' பங்கஜம் நிம்மதியுடன் பரசுராமனைப் பார்க்க அவரும் அதே நிம்மதியுடன் பங்கஜத்தைப் பார்த்தார்.

ஆனால் கௌரி சட்டென்று எல்லோர்க்கும் பொதுவாக ஒரு நமஸ்காரம் செய்து விட்டு அமர்ந்தாள்.

"பரவாயில்லையே. இந்தக் காலத்துப் பெண்ணா இருந்தாலும், நம்ம பண்பாடு மறக்கலை. நல்லா வளர்த்திருக்கீங்க" பங்கஜத்தைப் பார்த்து சம்பந்தியம்மாள் சர்டிபிகேட் கொடுத்தார்.

அந்தப் புகழ்ச்சியில் மயங்கிய பங்கஜம் பெருமையுடன், "ரொம்ப நல்லா பாட்டு கூட பாடுவா" என்று சொல்லிவிட்டு நாக்கைக் கடித்துக் கொண்டாள். 'தானாகவே வாய் விட்டு பிரச்னை பண்ணி விட்டாளே. கௌரி ஏதாவது பட்டென்று சொல்லி விடுவாளோ?' கோபமுடன் பரசுராமன் முறைத்துப் பார்த்தார் பங்கஜத்தை.

"அப்படியாம்மா. ரொம்ப சந்தோஷம். என் பையனுக்குக் கூட பாட்டுன்னா ரொம்பப் பிடிக்கும்" பையனின் அப்பா சொன்னார்.

"இஃப் யு டோண்ட் மைண்ட், ஒரு பாட்டு பாட முடியுமா?" கல்யாணப் பையன் வாய் விட்டு கேட்பான் என்று யாரும் நினைக்கக் கூட இல்லைதான். பங்கஜத்திற்கும், பரசுராமனுக்கும் உள்ளூர உதறல். பதிலுக்கு, "உங்களுக்குப் பாடத் தெரியுமா?" என்று கௌரி ஏதாவது கேட்டு விடுவாளோ?

கௌரி மெதுவாக "ஆடாது அசங்காது வா, கண்ணா" என்று இனிமையாகப் பாடினாள்.



மாவடு ஊறுகாய் போடும் போது சிறிதளவு விளக்கெண்ணெய் விட்டால் பூச்சிகள் வராமல் மாவடு நீண்ட நாட்கள் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

– ஆர். சாந்தா



எல்லோரும் பாராட்டினர். சிறிது நேரம் பேசிவிட்டு அப்புறம் லெட்டர் போடுகிறோம் என்று கிளம்பிச் சென்றனர்.

அவர்களை அனுப்பிவிட்டு பரசுராமனும், பங்கஜமும் வந்தனர். "அப்பாடா, ஒரு வழியா நல்லபடியா மேனேஜ் பண்ணிட்டோம். கௌரி ரொம்ப தேங்க்ஸ். நல்லா பாடின. நல்லா கோ-ஆபரேட் பண்ணம்மா" பங்கஜம் சந்தோஷ மழையில் நனைந்தாள்.

"அவங்க பேசினதை பார்த்தா, அவங்களுக்கு ரொம்ப இஷ்டம்தான்னு தோணறது" பரசுராமன் பெருமிதத்துடன் இதழ்களில் புன்னகை ததும்பக் கூறினார்.

"போதும்பா. ஏதோ போனா போகுதுன்னு உங்களுக்காகத்தான் கம்முனு இருந்தேன். இப்படித்தான் திடுதிப்னு வருவாங்களா? அதென்ன மாப்பிள்ளை என்னைப் பார்த்து பாடுன்னு சொல்றது? நான் அவனை டான்ஸ் ஆடுன்னா, ஆடுவானா?" கௌரி படபடவென்று கத்தி விட்டு ,அவள் ஃப்ரெண்ட் வீட்டிற்குச் சென்று விட்டாள்.

"என்னடி இது? இவ நல்லபடியா கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு ஒழுங்கா எப்படி குடித்தனம் பண்ணப் போறாளோ? பெருமாளே, நீதான் துணை" பரசுராமன் நேரே சுவரில் மாட்டியிருந்த பெருமாளிடம் வேண்டிக் கொண்டார்.

சாயந்திரம் ஆறு மணி இருக்கும். தரகர் வந்தார். பரசுராமனும், பங்கஜமும் அவரை பரபரப்புடன் வரவேற்று உட்காரச் சொன்னார்கள்.

"என்ன சொன்னா, மாப்பிள்ளை வீட்ல?"

"உம்ம பொண்ணு அதிர்ஷ்டக்காரிதான். நீங்க கவலைப்பட வேண்டியதேயில்லை. மாப்பிள்ளையோட தங்கைக்கு மூணு வருஷமா நல்ல வரனா பார்த்தும் அமையலை. சரி பையனுக்காவது கல்யாணம் முடிக்கலாம்னுதான் உங்க பொண்ணை பார்க்க வந்தோம்.

திடீர்னு மாப்பிள்ளையோட தங்கைக்கும் ஒரு நல்ல வரன் அமைஞ்சி இன்னிக்குப் பொண்ணு பார்த்து அங்கியே ஓகேன்னும் சொல்லிட்டா. அடுத்த வெள்ளிக் கிழமை நிச்சயதார்த்தம். நம்ம கௌரியைப் பொண்ணு பார்க்க வந்த நேரம் பார்த்து அவங்க பொண்ணுக்கும் கல்யாணம் அமைஞ்சதுல அவங்களுக்கு ரொம்ப சந்தோஷம். ரொம்ப நல்ல சகுனம். இந்த இடமே முடிச்சுடலாம்னு டிசைட் பண்ணிட்டா.

மாப்பிள்ளைப் பையனுக்கும் கௌரியை ரொம்ப பிடிச்சுப் போச்சு. அத விட அவளோட குரல் ரொம்பவே பிடிச்சுப் போச்சு. நாளைக்கு பையனோட அம்மாவும், அப்பாவும் உங்களைப் பார்க்க வர்றாங்க" தரகர் உற்சாகத்துடன் சொல்லிவிட்டு கிளம்பினார்.

பரசுராமனுக்கும், பங்கஜத்திற்கும் ஒரே சந்தோஷம். அந்தச் சமயம் கௌரி, தன் இரண்டு தோழிகளை அழைத்துக் கொண்டு உள்ளே நுழைந்தாள்.

"கௌரி கங்கிராட்ஸ்" பரசுராமனும், பங்கஜமும் சந்தோஷமுடன் அவள் கைப்பற்றி குலுக்கி விஷயத்தைச் சொன்னார்கள். அவள் தோழிகளுக்கும் விஷயத்தைச் சொல்லி விளக்கினர்.

"கௌரி, வாட் யார், திடீர்னு சொல்லாம வந்துட்டாங்களா, மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரங்க? என்ன - லேகூஸ்னா எப்படி வேணும்னாலும் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கணுமா?" கௌரியின் தோழிகள் சொல்ல பங்கஜத்திற்குக் கவலை வந்து விட்டது. இவர்கள் இப்படிப் பேசியே மகளின் மனதை மாற்றி விடுவார்களோ?

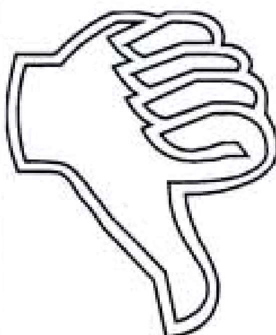
"ஹேய், சும்மா இருங்க. ஐ அப்ரிஷியேட் தெம். அவங்க பெண்ணை இன்னிக்கு அதே டைம்ல திடீர்னு பொண் பார்க்க வர்றதால இங்க எர்லியரா வந்துட்டாங்க. அவங்க ரொம்ப டீசன்டா இருக்கறதாலதான் சொன்ன வாக்கை காப்பாத்த இன்னிக்கே வந்துட்டாங்க. இல்லைன்னா, அடுத்த வாரம் வர்றதா தரகர்கிட்ட சொல்லி அனுப்பியிருக்கலாம் இல்லியா, அப்படிச் செய்யாம இன்னிக்கே சொன்னபடி வந்துட்டாங்க. ஐ லைக் தட்" கௌரி சொல்லிக் கொண்டே அவர்களைத் தன் ரூமிற்குள் அழைத்துச் சென்றாள்.

பங்கஜம், கணவரைப் பார்த்து, "இவ தேறிடுவாங்க. நாம கவலையே பட வேண்டாம். இவளுக்குப் பொறுப்பில்லைன்னு சொன்ன நாமதான் அசடு" என்றாள் பெருமையுடன்.

"பார்வதி மாமி கூப்பிட்டாளே, அவங்க வீட்டுக்குப் போகலையா" பரசுராமன் நினைவுபடுத்த, "ஆமாங்க மறந்து போச்சு" என்று அவசரமாக பங்கஜம் பார்வதி வீட்டிற்குச் சென்றாள்.

அங்கே பார்வதியின் மகளுக்கு இரண்டு வயதான பெண்மணிகள் ஆரத்தி எடுத்துக் கொண்டிருந்தனர்.

"கௌரீ கல்யாணம் வைபோகமே" அவர்கள் பாட, பங்கஜமும் மனமெல்லாம் பூரிக்க அவர்களுடன் சேர்ந்து பாடினாள்.



உங்களுக்குக் கோபம் வரும் போது இப்படிச் செய்யுங்கள். எவ்வளவு இறுக்கத்துடன் உள்ளங் கையை மூட முடியுமோ அவ்வளவு இறுக்கத்துடன் மூடி பிறகு திறவுங்கள். இப்படி ஐந்து முறை மூடி மூடித் திறந்து பாருங்கள். சிறிது நேரத்தில், கோபம் எங்கே போயிற்று என்று நீங்களே ஆச்சரியப் படுவீர்கள் என்கிறார் ஆசார்ய ரஜனீஷ்.

— மு. இராமசாமி.



சரியான உணவுமுறையால் பரீட்சையில் தூள் கிளப்பலாம்!

• பாமினி

வருடாந்தர பரீட்சைகள் வந்து விட்டாலே தாய்மார்களின் வயிற்றில் புளியைக் கரைத்தாற்போன்ற பீதிதான். ஒருபுறம் புத்தகப் புழுக்களாக மாறிவிட்டிருக்கும் குழந்தைகள் நேரம் காலம் பார்க்காமல் படிப்பார்கள். நம் குழந்தைகள் பரீட்சைகளை வெற்றிகரமாக கடக்க வேண்டுமென்றால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? என்கிற குழப்பம் இவர்களுக்கு வந்து விடும்.

பரீட்சை காலத்தில தாய்மார்களுக்கும், மாணவ மாணவிகளுக்கும் உதவலாமே என்கிற யோசனையில் சுந்தரம் மெடிக்கல் ஃபவுண்டேஷனில் தலைமை டயட்டீஷியனாக இருக்கும் திருமதி பாமினியிடம் கேட்டோம்...

"எப்போதுமே குழந்தைகளுக்குச் சமச்சீரான ஆகாரம் மிகவும் அவசியம். ஆனால் பரீட்சை காலத்தில் சில சிறிய மாற்றங்கள் செய்தால் குழந்தைகள் உற்சாகத்துடன் படிப்பதோடு அவர்களது ஞாபக சக்தியும் வளர்ந்து பரீட்சைகளை நன்றாக எழுத முடியும்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் அதிக சக்திக்காகச் சற்று அதிக மாவுச் சத்தும், உடலில் வலு ஏற்பட புரதச் சத்தும், அவசியம். கொழுப்புச் சத்து அதிகமானால், அதற்கு சாந்தப்படுத்தும் தன்மை இருப்பதால் குழந்தைகளுக்கு அதிகம் தூக்கம் வந்து விடும். சோம்பேறித்தனம்



ஏற்படும். இதனால் கொழுப்புச்சத்து குறைவாக இருப்பதே நல்லது.

பரீட்சை நாட்களில் அதிகமான பழங்கள், காய் வகைகள் மற்றும் வைட்டமின் மாத்திரைகள் உட்கொள்ள வேண்டும். நாள்தோறும் குறைந்தபட்சம் நூறு கிராம் பச்சைக் காய்கறி, பழம் சாப்பிட வேண்டும். கீரை வகைகளை கண்டிப்பாகச் சாப்பிட வேண்டும். இயற்கையான வைட்டமின் அதிகமாகக் கிடைக்கும். இதனால் ஞாபகசக்தி

கூட்டுவதோடு நார்ச்சத்தும் கிடைப்பதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் இருக்கும்.

இராத்திரி படுக்கப் போவதற்கு முன் ஒரு பழமும் வெதுவெதுப்பான பாலுடன் ஊறவைத்துத் தோலுரித்த பாதாம் கொட்டை ஒன்றோ இரண்டோ சாப்பிட வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் ஐந்து மணி நேரத் தூக்கம் கூடப் போதுமானது. பால் சூடாக இருந்தால் தூக்கம் பறந்து போய் விடும். வெதுவெதுப்பாக இருந்தால் தூக்கம் வரும். வெதுவெதுப்பான பாலிற்கு தூக்கத்தை வரவழைக்கும் தன்மை இருக்கிறது.

பால் சாப்பிட விரும்பாத குழந்தைகளுக்கு சாக்லேட்டு மில்க் ஷேக் அல்லது பழம் அடித்துப் போட்டு ஃப்ரூட் மில்க் ஷேக் செய்து தரலாம்.

சில குழந்தைகளுக்குப் படிக்கும் போது ஏதேனும் கொறித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இதற்கு எண்ணெயில் வறுத்த பண்டங்களைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் அப்படிச் சாப்பிட்டால் தூக்கம் வந்து 'டல்லாகி' விடுவதுடன் வயிறும் கெட்டு விடும். அதற்குப் பதிலாக பாப்கார்ன், மசாலாப் பொரி, சுட்ட அப்பளம் போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம். எண்ணெயில் வறுக்காத பண்டங்களை வைத்து 'பேல் பூரி' செய்து கொடுத்தால் நன்றாகச் சாப்பிடுவார்கள்! சாமர்த்தியசாலிகளான தாய்மார்கள் கூடவே வேகவைத்த காய்கறிகளையும் சேர்த்து பேல்பூரி செய்யலாம்.

குழந்தைகள் படித்துப் படித்து சோர்வடைந்து விட்டால் அவர்களுக்கு உடனே புத்துணர்வு ஏற்படுத்த ஒரு 'இன்ஸ்டண்ட் ஐடியா' இருக்கிறது. ஒரு சிறிய துண்டு சாக்லேட்டைக் கொடுங்கள். உடனே சக்தி பெற்று புத்தகத்தை எடுத்து வைத்துக் கொள்வார்கள்.

படித்துக் கொண்டே இருந்தாலும் போரடித்து விடும். நன்றாக ஜீரணமாகி சக்தி பெற வேண்டுமானால் குழந்தைகள் இடையிடையே உடலுக்கு வேலை கொடுக்க வேண்டும். அவ்வப்போது குட்டிப் போட்ட பூனையைப் போல நடந்து கொண்டே படிப்பது நல்லது.

மேலும் பரீட்சை காலத்தில் உடற்பயிற்சி குறைந்து விடுவதாலும் கொழுப்புச் சத்து



அதிகமுள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் உடல் எடையும் கூடிவிடும் அபாயமிருக்கிறது! ஞாபகசக்தியை அதிகப்படுத்துவதற்கான தாரக மந்திரம் 'அதிக காய், பழ வகைகளுடன் குறைந்தபட்சம் நூறு கிராமாவது கீரை வகைகளைச் சாப்பிடவும்' என்பதுதான்.

புரதச்சத்துள்ள உணவு வகைகள் உடலிற்கும் மனதிற்கும் வலுவளிக்கின்றன. விலங்கிலிருந்து கிடைக்கும் புரதச்சத்தில் கொழுப்புச் சத்தும் இருப்பதால் சைவ உணவிலிருந்து கிடைக்கும் புரதச்சத்தே பரீட்சை நாட்களில் சிறந்தவை. முளைவிட்ட பயறு வகைகள், பருப்பு வகைகள், பனீர், பட்டாணி போன்றவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் மீன் மற்றும் கோழி சாப்பிடலாம். அவற்றையும் எண்ணெய் சேர்க்காமல் ரோஸ்ட் செய்து சாப்பிட வேண்டும்.

பருப்பு சமைக்கும் போது பெருங்காயம் சேர்த்தால் வயிற்றில் உப்புசம் ஏற்படாது. ஆனால் சில குழந்தைகளுக்கு பெருங்காய வாசனை பிடிப்பதில்லை.

பரீட்சை தினத்தன்றும் இதே மாதிரி சிறிது மாவுச்சத்து, அதிக புரதச்சத்து மற்றும் கொழுப்புச்சத்து இல்லாத உணவை நம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து அனுப்பி வைத்தால் தான் கிளப்பி விட்டு வருவார்கள். சாதம், அப்பளம், வடாம் போன்றவற்றையோ, தயிர் சாதம் ஊறுகாய் போன்ற உணவையோ சாப்பிட்டு விட்டு பரீட்சைக்கு செல்வதை விட இட்லி, சாம்பார் அல்லது சப்பாத்தி தால், காய்கறி சாப்பிட்டுச் சென்றால் லைட்டாக இருக்கும். வயிறு புடைக்க சாதம் சாப்பிட்டு விட்டு பரீட்சை எழுதப் போனால் உங்கள் குழந்தை விடும் கொட்டாவிகளை மறைக்க கைக்குட்டையையும் சேர்ந்து அனுப்ப வேண்டியிருக்கும்.

பரீட்சை எழுத அரங்கத்தினுள் நுழைவதற்கு முன் ஒரு சிறிய சாக்லேட்டை வாயில் போட்டுக் கொண்டால் இன்ஸ்டண்ட் எனர்ஜிதான்!

சில குழந்தைகளுக்கு டென்ஷன் தாங்காமல் சாப்பாடே வேண்டியிருக்காது. ஒரே ஒரு கிளாஸ் பாலை எப்படியோ உள்ளே தள்ளிக் கொண்டு பரீட்சைக்குக் கிளம்பி விடுவார்கள். அதை மட்டும் செய்யவே கூடாது. அப்புறம் ராக்கண் முழித்து படித்ததெல்லாம் விழலுக்கு இறைத்த நீராக போய்விடும். ப்ரெட், ஜாம், ஒரு முட்டை போன்ற எளிமையான காலை நேர சிற்றுண்டியாவது சாப்பிட்டு விட்டுத்தான் பரீட்சை ஹாலுக்குச் செல்ல வேண்டும்.

சாதம் சாப்பிட்டுப் பழக்கமுள்ளவர்கள் நெய் விடாத பருப்பு சாதமும், சிறிதளவு காய் கறியும் சாப்பிட்டு விட்டு பரீட்சை எழுதப் போகலாம்.

பரீட்சையின் இடையே ஃப்ரூட் ஜூஸ் சாப்பிட முடிந்தால் மிகவும் நல்லது. சாத்துக்குடி ஜூஸ் சிறந்தது. பரீட்சைக் காலத்திலும் டீ, காப்பியை விட பழ ஜூஸ் சிறந்தது.

சாதாரண நாட்களை விட பரீட்சை நாட்களில் புரதச்சத்து ஐம்பது கிராம் அதிகமாகவும் தேவைப்படும் பெண் குழந்தைகளுக்கு. இவர்களை விட இருபத்தி ஐந்து கிராம் அதிக புரதச்சத்து ஆண் குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்படுகிறது. சாதாரணமாக பெண் குழந்தைகளை விட அதிகமான புரதச்சத்து ஆண் குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்படுகிறது.

சிறிது குண்டாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்குப் பரீட்சைக் காலத்தில் அவர்களது சாப்பாட்டை குறைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று பெற்றோர்களுக்கு பரிந்துரைக்கிறோம். அதைவிட சிப்ஸ் மற்றும் கொழுப்புச் சத்துள்ள ஃபாஸ்ட் ஃபுட்டை தவிர்த்து உடற்பயிற்சியை அதிகரிக்க ஆலோசனை

தெரிந்தவர் ஒருவர் வீட்டிற்குச் சென்ற போது ஸ்பாஞ்ஜ் போன்ற மிகவும் மிருதுவான இட்லி கொடுத்தார்கள். செய்முறை கேட்டறிந்ததில் ஒரு கப் உ. பருப்புக்கு இரண்டரை கப் பச்சரிசியை வாணலியில் அரிசி நிறம் மாறி பால் வெளுப்பாகும் வரை கருகாமல் வறுத்து ஊறவைத்து பிறகு அரைத்துச் செய்திருந்தார்கள். செய்து பார்த்தேன். மிகவும் நன்றாக வந்தது. நீங்களும் கொஞ்சமாக செய்து பாருங்களேன்.

– மாலா ராஜன்



பொதுவாக காய்கறிகளை கூட்டு செய்யும் போது வெந்த பயற்றம் பருப்புதான் போடு வார்கள். ஆனால் அதற்குப் பதிலாக காய் கறிகளை வேகவைத்து அதில் ஒரு கரண்டி வேகவைத்த துவரம் பருப்பு சேர்த்து சிறிது தேங்காய், வறுத்த வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு 1 ஸ்பூன், 2 மிளகாய் வற்றல் அரை ஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்து அரைத்து விடுங்கள். கூட்டு தனியான ருசியுடன் மணக்கும்.

- சந்திரா ஜானகிராமன்.



வழங்குகிறோம். டென்னிஸ் போன்ற விளை யாட்டின் மூலம் அதிகம் சக்தி எரிக்கப்படு வதுடன் உடலும் மனமும் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது.

பரீட்சைக் காலங்களில் குழந்தைகள் அதிகமாக விளையாடப் போக மாட்டேன் என்கிறார்கள். மேலும் நம் ஃப்ளாட்டுகளில் விளையாடுவதற்கான இடமும் இருப்ப தில்லை. படித்துப் படித்து 'போரடித்து' விடும் குழந்தைகள் சிறிது நேரம் வெளியில் சென்று விளையாடி விட்டு வருவது நல்லது. வீட்டி லிருந்தபடியே சைக்கிள் செய்வது, உடற் பயிற்சி செய்வதை விட விளையாட்டில் ஜெயிக்க வேண்டுமென்ற ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுவதால் மனம் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது.

சில வீடுகளில் பரீட்சை நேரங்களில் திடீர் சூறாவளிகள் உண்டாகும். டென்ஷன் தாங்கா மல் சில குழந்தைகள் மனமுடைந்து போகும் நிலை! குடும்பத்திளருக்கோ கையும் ஓடாது காலும் ஓடாது. இப்படித் திடீர் ஸ்ட்ரெஸ் அட்டாக் ஏற்பட்டால் பயப்பட வேண்டாம். அதற்கும் வழியிருக்கிறது!

மனச்சோர்வைக் குறைக்க மிகவும் சிறந்த வழி நம் விளம்பரங்களில் வருவதைப் போல மாவுச்சத்து அதிகம் உள்ள சாக்லேட்டுதான். அல்லது மில்க் ஷேக், ஐஸ்க்ரீம் ஏதாவது ஒன்று. உங்கள் குழந்தைக்கு ஐஸ்க்ரீம் பிடிக்கு மானால் உடனே ஐஸ்க்ரீம் வாங்கிக் கொடுங் கள். நல்ல நாளில் ஐஸ்க்ரீம் வாங்கித் தராத நீங்கள் இப்படி ஓரேயடியாக அவனைத் திக்கு முக்காடச் செய்தால் பாதி டென்ஷன் தானா கவே பறந்து விடும்.

பிறகு குழந்தையைச் சமாதானப்படுத்தி வாக் அழைத்துச் செல்லுங்கள். அல்லது டீ.வி.யில் அவனுக்குப் பிடித்த ப்ரோக்ராம். ஒன்றும் இல்லாவிட்டால் ரிலாக்ஸ்டாக உட்காரச் செய்யுங்கள். சிறிது நேரத்தில் 'அட் டாக்' வந்ததற்கான அடையாளமே தெரியாத வகையில் குழந்தையின் டென்ஷன் மாயமாக மறைந்து விடும்!

பரீட்சைக் காலத்தில் குழந்தைகளுக்கான மாதிரி உணவுப் பட்டியல் :

காலை 6 – 6:30 மணிக்கு : *150 மிலி (அ) 200 மி.லி. பால். அத்துடன் போர்ன்விடா போன்ற உங்கள் குழந்தைக்குப் பிடித்த ட்ரிங்க்கைச் சேர்த்து.*

காலை 8:30 மணிக்கு : *நூடுல்ஸ்/ப்ரெட் மற்றும் ஜாம்/இட்லி சாம்பார் மற்றும் ஒரு பழம்.*

காலை 11.00 மணிக்கு : *குழந்தைகளுக்குக் கொறிப்பதற்கு பிடிக்கும். அதனால் பாப் கார்ன், சுட்ட அப்பளம், முளைவிட்ட பயறு, தேங்காய் பர்பி, சிக்கி போன்ற ஒரு உணவு. 1 கிளாஸ் சூப், வெய்யில் காலத்தில் 1 கிளாஸ் ஃப்ரூட் ஜூஸ்.*

மதிய உணவு 1 மணிக்கு : *அரிசி (100 கிராம்) (சமைப்பதற்கு முன்பான அளவு), ஐம்பது கிராம் அளவு பருப்பு சேர்த்த தால் அல்லது சாம்பார், காய்கறி இரண்டு வகைகள் - ஒன்று கீரை மற்றது பீட்ரூட், கேரட் போன்றது. அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர் களுக்கு மீன்/கோழி/முட்டை (எண்ணெய்ச் சேர்க்காமல் சமைத்தது), சைவ உணவு சாப் பிடுபவர்கள் கண்டிப்பாகத் தயிர் சாப்பிட வேண்டும். அல்லது மோர் குடிக்கலாம். பன்னீர்/பட்டாணி சேர்த்த காய் வகைகள் சிறந்தவை.*

மாலை நான்கு மணிக்கு : *150 மிலி. பால், போர்ன்விட்டா போன்றவை. ப்ரெட் சாண்ட்விச்/சனா மசாலா/பிஸ்ஸா (சீஸ் சேர்க்காதது)/பெசரெட்/அடை/எண்ணெயில் வறுக்காத ஃபிங்கர் சிப்ஸ் அல்லது உருளைக் கிழங்கு வறுவல் (எண்ணெயில் வறுக்காதது) பாப்கார்ன் போன்ற ஏதாவதொரு 'ஸ்னாக்'.*

இராத்திரி உணவு 8.00 மணிக்கு மதிய உணவைப் போன்ற அதே வகை.

படுக்கப் போவதற்கு முன் : *வெதுவெதுப் பான பால், 1 பழம், ஒரு ஊறவைத்த தோல் உரித்த பாதாம் கொட்டை.*

நேர்காணல் : **ஸ்வாதி**

நமக்குத் தகுந்த கல்விமுறை எது?

நம் கல்வி முறையைப் பற்றி ஆசிரிய சமுதாயம் என்ன நினைக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்வதற்காக இரண்டு பிரபலமான பள்ளிகளின் தலைமை ஆசிரியைகளைச் சந்தித்தோம்....

திருமதி நளினி பார்த்திபன் : *(தலைமை ஆசிரியை வன வாணி மெட்ரிகுலேஷன் உயர்நிலைப் பள்ளி)*

ஆரம்பப் பள்ளியின் நோக்கம் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்ற விருப்பத்தையும் அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்ற ஆர்வத்தையும் தூண்டுவதுதான். இது நமது பள்ளி மற்றும் பாடத் திட்டத்தின் நோக்கமாக



• நளினி பார்த்திபன்



இருக்க வேண்டும். கற்க வேண்டுமென்ற விருப்பத்தை நாம் பரீட்சைகளின் மூலம் மதிப்பிட முடியாது. ஏனென்றால் பரீட்சைகள் அச்சத்தைதான் ஏற்படுத்துகின்றன.

குழந்தைகளிடம் ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதற்கு நிறைய ஊக்கமளிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முயற்சியையும் ஒரு சவாலாக ஏற்றுக் கொண்டு படிக்கத் தூண்ட வேண்டும். ஆரம்பப் பள்ளிகளில் பரீட்சைகள் நடத்தினால் நம் கொள்கைகளில் பாதியை மட்டும்தான் நிறைவேற்ற முடியும். அவர்களது அறிவு எத்தனை தூரம் விருத்தி அடைந்திருக்கிறது என்று கண்டுபிடிப்பதன் மூலம்.

நடுநிலைப் பள்ளியின் நோக்கம் தானாகவே படித்துக் கொள்ளக்கூடிய திறனை வளர்ப்பது தான். இது மேற்கூறிய முதல் இரண்டு நோக்கங்கள் பூர்த்தியானால்தான் முடியும். இந்தத் திறனை குழந்தைகள் அடைந்திருக்கிறார்களா என்று மதிப்பிட அவர்களை ஏராளமான ஊக்கமூட்டும் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுத்திய பின் செய்ய வேண்டும். ப்ராஜெக்ட், நாடகம், சுற்றுலா போன்ற செயல்பாடுகளை ஏற்பாடு செய்து கற்பித்தால் குழந்தைகள் உற்சாகமாகக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

பிறகு உயர்நிலைப் பள்ளிக்கு குழந்தைகள் வரும் போது அவர்கள் படிப்பதற்கு ஆசிரியர்களைச் சார்ந்திருக்க மாட்டார்கள். இந்தக் கட்டத்தில் ஆசிரியர்கள் அவர்களுக்கு உதவியாளர்கள் மாத்திரமே. கல்லூரிக்குச் செல்லும் போதுதானே கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய திறன் முழுமையடைகிறது."

"நம் பள்ளிகள் இந்தக் கொள்கைகளை பின்பற்றுகிறார்களா?"

"நாம் நம் அடிப்படைக் கொள்கைகளை மறந்து விட்டு பரீட்சைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் கல்வி முறையைத் தழுவியிருக்கிறோம். வாழ்க்கையைத் திறமையுடன் வாழ்வதற்கான திறனை வளர்க்காமல் கல்வி வேலைக்கு ஒரு 'பாஸ்போர்ட்' மட்டுமே என்கிற அளவில்தான் இன்று நம் கல்வி முறை உள்ளது. வேலைக்குச் சேர்ந்த பின் வேண்டிய திறனில்லாததால் நம் குழந்தைகள் தடுமாறுகிறார்கள்! இதுதான் இன்றைய பரிதாபத்திற்குரிய நிலைமை!

இதற்காக நம் கொள்கைகளைக் குறைகூற முடியாது. அவை சிறந்தவை என்பதில் சந்தேகமில்லை. அவைகளுக்கு உருவம் கொடுக்கும் வழிமுறையில்தான் குறையிருக்கிறது. இதையெல்லாம் மீறி சிறப்பாக திகழ்பவர்கள் வெளிநாட்டு உதவியுடன்தான் இயங்குகிறார்கள். நமது ஐ.ஐ.டி.யிலும் மருத்துவத் துறையிலும் வெளிநாட்டுக் கல்வி முறையுடன் தொடர்ந்த உறவு இருப்பதால்தான் அவற்றில் முன்னேற்றமுள்ளது.

ஒரு குழந்தை ஏ.பி.சி.டியையோ ரைமையோ சரியாகக் கூறினால் அது கற்றுக் கொண்டு விட்டது என்று அர்த்தமில்லை. ஏனென்றால் இதன் பின்னே ஒரு புரிதலோ சிந்தனையோ இல்லை. ஒரு குழந்தை கற்பனை செய்து சிந்தித்துச் செயல்பட வேண்டும். இதுதான் கல்வியின் முதல் படி.

இதில் மற்றுமொரு விஷயமிருக்கிறது. ஆரம்பப் பள்ளிகளில் ஐந்து பாடங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு பாடத் திட்டமும் ஒவ்வொரு திறனை வளர்க்கும் விதத்தில்



• தில்லியா ரெஜினால்ட்

அமைந்திருக்கிறது. இவை ஐந்துமே அறிவை வளர்ப்பதைத் தவிர வெவ்வேறு திறமைகளையும் ஊக்குவிக்கின்றன. மொழியை எடுத்துக் கொண்டால், அது அடிப்படை திறமையையும், கலைத் திறனையும் உருவாக்குகிறது. கணிதம் கற்பதன் மூலமாக தொழில்நுட்பரீதியான அறிவை வளர்த்து அந்த அறிவை உபயோகத்தில் ஈடுபடுத்தும் திறனை ஏற்படுத்துகிறது. விஞ்ஞானமும் அறிவை விரிவடையச் செய்து 'டெக்னிக்கை' (தொழில் நுணுக்கம்) கற்பிக்கிறது. சரித்திரம் மற்றும் பூகோளம் அறிவையும் ஞாபக சக்தியையும் வளர்க்கின்றன.

இப்படியாக இந்த ஐந்து விஷயங்களும் மூன்று முக்கியமான தகுதிகளை வளர்க்கின்றன. திறமை + கலைத்திறன், திறமை + அறிவு, திறமை + தொழில் நுணுக்கம் இதனால் ஆரம்பப் பள்ளியிலேயே குழந்தைகளின் சூட்சும புத்தியை, எந்தத் தகுதி அதிகமிருக்கிறது என்பதை ஆசிரியர்களால் கண்டறிய முடியும். எந்த விஷயத்தில் குழந்தை அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்கிறது என்பது ஆசிரியைகளுக்குப் புரிவதால் அதன் தகுதியை மதிப்பிட முடிகிறது. குழந்தையின் ஆற்றலை இவ்வாறாக கண்டறிந்து அதன் தகுதிக்கு ஏற்றவாறு ஆரம்பப் பள்ளியிலேயே ஊக்குவித்தால், பிற்காலத்தில் எல்லோரும் மெடிக்கல், இன்ஜினியரிங் என்று ஒரேயடியாக இந்த கோர்ஸுகளுக்கு ஓட மாட்டார்கள்.

ஆனால் நம் நாட்டின் பரீட்சை முறைக்கு குழந்தைகளின் ஆற்றலையும் தகுதியையும் கண்டறிந்து அவற்றை ஊக்குவிக்கும் தன்மை துரதிருஷ்டவசமாக இல்லை! மாறாக இந்த இரண்டு முக்கியமானவைகளையும் நம் பரீட்சை முறை நஷ்டமடையச் செய்து விடுகிறது!

ஒரு குழந்தை எத்தனை தூரம் பாடத்தைப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை நம் பரீட்சை முறை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுவதில்லை. டெக்ஸ்ட் புக்குகளை எத்தனை தூரம் படித்திருக்கிறார்கள் என்பதை மட்டும் மதிப்பிடுகிறது இந்த முறை.

நம் கல்வி முறை பூரணத்துவம் பெற்ற திறமைமிக்க குடிமக்களை உருவாக்குவதில்லை. இதற்கு முக்கியமான காரணம் பரீட்சைகளும் டெஸ்ட்டுகளும்தான். ஏனென்றால் இவை டென்ஷனையே ஏற்படுத்துகின்றன. 'டெஸ்ட்' என்கிற வார்த்தையே குழந்தைகளின் மனத்தில் திகிலைத்தான் ஏற்படுத்துகிறது.

நான் அடிக்கடி என்னையே கேட்டுக் கொள்வது, "நமக்குத் தகுந்த கல்வி முறை எது?" என்பது. ஆனால் தனி ஒரு நபரினால் நமது கல்வி முறையை மாற்றியமைக்க முடியாது என்பதுதான் யதார்த்தம். நாம் ஒரு பெரும் சக்தியாக வளர்ந்து எங்கோ இழுத்துக் கொண்டு சென்று கொண்டிருக்கிறோம். சில சமயங்களில் விண்வெளியில் இலக்கில்லாமல் நகர்ந்து கொண்டிருக்கும் எத்தனையோ கிரகங்களில் நாமும் ஒருவர் என்கிற எண்ணம்தான் ஏற்படுகிறது.

பல இராத்திரிகள் நான் திகிலுடன், நிம்மதியில்லாமல் கழித்திருக்கிறேன். என் பொறுப்பில் 2200 குழந்தைகள் உள்ளனர். பத்தாண்டுகள் கழித்து இந்தக் குழந்தைகள் எப்படியிருப்பார்கள் என்றும் அவர்களது நடத்தைக்கு நாம் எவ்வளவு தூரம் பொறுப்பாக இருப்போம் என்கிற கேள்விகள் சதா என்னை உறுத்திக் கொண்டேயிருக்கின்றன."

சமுதாயத்தின் கட்டாயத்திற்காக பரீட்சைகள் நடத்தப்பட வேண்டுமா? அதையும் நாங்கள் ஏற்றுக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். நான் என் குழந்தைகளிடம் 'பரீட்சை' என்கிறதை ஒரு அழகான வார்த்தையாக பாவிக்கச் சொல்கிறேன். "பரீட்சைதான் என்னுடைய ஆற்றலை நிரூபிப்பதற்கான சந்தர்ப்பம் என்று எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்" என்கிறேன்.

என்னைக் கேட்டால் குழந்தைகளுக்கு பரீட்சைகளை விட அசைன்மெண்ட் மற்றும் அவர்கள் ரசித்துச் செய்யக்கூடிய செயல்பாடுகள்தான் சிறந்தவை என்று சொல்வேன். ஒரு விஷயத்தை எத்தனை தூரம் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை மதிப்பிட குழந்தைகள் அனுபவித்துச் செய்யும் செயல்பாடுகளின் மூலமும், கூர்ந்து கவனித்தலின் மூலமும் செய்ய வேண்டும். கல்வி நிலையங்களும், சமுதாயமும் பெற்றோர்களும் கல்வியின் அடிப்படைக் கொள்கைகளை உணர்ந்து அவைகளுக்கு உருவம் கொடுத்தால் சமநிலையுள்ள பூரணத்துவம் பெற்ற வருங்கால குடிமக்களை உருவாக்கலாம்.

திருமதி சில்வியா ரெஜினால்ட் : *(செயின்ட் ஜான்ஸ் மெட்ரிகுலேஷன் ஹையர் செகண்டரி பள்ளி)*

"தற்காலச் சூழலை எடுத்துக் கொண்டால்

வயிறு புடைக்க இரண்டு வேளை சாப்பிடுவதை விட மூன்று அல்லது நான்கு வேளை அரை வயிற்றுக்குச் சாப்பிட்டால் உடல் இலேசாகவும் இயக்கத்துக்கு உகந்ததாகவும் ஆகும்.

– அரவிந்தர்

தகவல் : இரா. பார்த்திபன்

பத்தாம் வகுப்பு படிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் பிளஸ் டூ படிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோர்கள் மற்றும் கல்வி நிலையங்களின் மூலமாக அழுத்தம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. சில குழந்தைகள் இப்போதெல்லாம் ரிலாக்ஸ்டாக இருப்பதேயில்லை. தன்னம்பிக்கையில்லாமல் இருக்கிறார்கள். நான் அவர்களிடம், 'பாடங்களை மறுபடியும் மறுபடியும் ஆழ்ந்து படித்தால் தானாகவே தன்னம்பிக்கை ஏற்படும்' என்று கூறுவேன்.

குழந்தைகள் பள்ளி முடிந்து ட்யூஷன் போய் வருகிறார்கள். எண்ட்ரன்ஸ் கோச்சிங்கிற்காக தூரத்தில் இருக்கும் ஸ்தாபனங்களுக்குச் சென்று விட்டு சோர்ந்து போய் வருகிறார்கள். ஆனால் சில குழந்தைகள் இந்தப் பளுவையெல்லாம் அருமையாகக் கையாண்டு சிறப்பாகத் தேறுகிறார்கள்.

குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர்களிடமிருந்து வரும் பிரஷர்தான் ஜாஸ்தியாக இருக்கிறது. தாய்மார்கள் சிறு குழந்தைகளின் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து எழுதிக் கொண்டேயிரு என்று கட்டாயப்படுத்துவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

சிறு குழந்தைகளை அதிகம் எழுத வைப்பதை விட பள்ளிகள் வாய்மொழியாக அவர்களது புரிதல் அதிகரிக்கும் வழியை வகுப்பது நல்லது. குழந்தை ஆசிரியைப் பரிமாற்றம் சுமுகமாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளைக் கேள்விகள் கேட்பதற்கு ஊக்குவிக்க வேண்டும். அவர்களது இயற்கையான ஆர்வத்தை ஆசிரியைகள் கட்டுப்படுத்தக் கூடாது.

ஆரம்பப் பள்ளிகள் பரீட்சை நோக்கத்துடன் இயங்கக் கூடாது. ஐந்தாம் வகுப்பு வரை இது பொருந்தும். அதற்காக ஒரேயடியாகப் பரீட்சைகளை நாம் நிறுத்தி விட்டால் குழந்தைகள் எத்தனை தூரம் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றும் நம்மால் மதிப்பிட முடியாது.

என் அனுபவத்தில் பள்ளியில் சாதாரணமாகப் படித்தவர்களே வாழ்க்கையில் அதிகம் உயர்ந்திருக்கிறார்கள். இதற்கு ஒரு காரணம், பரீட்சையில் இவர்கள் எப்படி செய்கிறார்களோ என்னவோ, அவர்களுடைய தொடர்பு கொள்ளும் திறனும், அணுகுமுறையும் சிறப்பாக இருந்தால் கல்வியை முடித்த பிறகு சமுதாயத்தில் உயரலாம் என்பதுதான் உண்மை.

நமது பரீட்சை முறை குழந்தைகளை உழைப்பதற்குத் தயார் செய்கிறது. உழைக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டால் எந்தத் துறையிலும் முன்னேறலாம். நம் குழந்தைகள் வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று எத்தனை சிறப்பாக முன்னேறுகிறார்கள்? அதனால் நம் பரீட்சை முறையில் பெரிதாகக் குறையேதும் இருக்கிறதா என்றுதான் நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

என்னுடைய வேண்டுகோள் என்னவென்றால் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை படிக்குமாறு அதிகம் கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. அவர்களை கவனிக்காமல் அலட்சியமாகவும் விட்டு விடக் கூடாது. முக்கியமாக டீன் ஏஜ் குழந்தைகளை. குழந்தைகளுடன் அதிக நேரம் கழிக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் அவர்களுடைய படிப்பை அவ்வப்போது மேற்பார்வையிட்டு, சந்தேகங்களைத் தெளிவிக்க முயற்சி எடுத்து படிப்பு ஒரு சுமையல்ல என்று அவர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டும்.

சமீபத்தில் எங்கள் பள்ளி ஒரு கணித கண்காட்சியை ஏற்பாடு செய்திருந்தது. குழந்தைகள் கணிதத்தை விஷயமாக எடுத்துக் கொண்டு பல்வேறு அற்புதமான மாடல்களை செய்திருந்தார்கள். ஆசிரியைகள் வந்து பார்த்து விட்டு இதைப் பற்றி எழுதினார்கள். அப்போது கேட்கப்பட்ட ஒரு விஷயம் கணிதத்தை நினைத்து குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் திகிலை எப்படிப் போக்க வேண்டும் என்பது பற்றியது. பல்வேறு பள்ளி ஆசிரிய – ஆசிரியைகளும் அது டீச்சர்களின் கையில்தான் இருக்கிறது என்று எழுதினார்கள்.

படிக்க வேண்டும், அறிவை வளர்க்க வேண்டும் என்கிற தன்னார்வம் ஏற்பட்டால் பரீட்சைகளைக் கண்டு குழந்தைகள் ஏன் பயப்படப் போகிறார்கள்? போர்ட் பரீட்சைகளைக் கண்டு திகிலடையும் குழந்தைகளுக்கு நான் சொல்வது என்னவென்றால் இது மிகவும் எளியான விஷயம்தான். பாடத்தில் நீடித்த ஆர்வம் இருந்தால் படிப்பது அலுக்காது. இறுக்கமும் ஏற்படாது.

நான் போர்ட் பரீட்சை நாட்களில் இன்முகத்துடன் வளைய வரும் குழந்தைகளை பார்த்திருக்கிறேன். படிப்பது ஒரு இரம்மியமான விஷயம் என்பதைப் போல இக் குழந்தைகள் இறுக்கம் ஏற்படாமலிருக்கிறார்கள். லைப்ரரிக்குச் சென்று புத்தகங்கள் எடுத்துப் படிக்கிறார்கள்.

சில குழந்தைகள் ஏதோ தொலைந்து விட்ட உணர்வுடன் வளைய வருகிறதும் உண்மை. ஆனால் இவர்கள் வகுப்பறையிலேயே தொலைந்து போய் விட்டவர்கள்.

— லதா அமர்நாத்

ஒரு மாறுதலுக்காக நூடுல்ஸை பஜ்ஜிமாவில் போட்டு பிரட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தேன். புதுவித மாலை டிபன்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

திருமதி. க. அறிவுச்சுடர், திருச்சி.

பதப்படுத்திய அரிசி மாவு என்பதை எப்படித் தயாரிப்பது?

பதில் : பச்சரிசியை அரைமணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து நன்றாக வடிய விடவும். தண்ணீர் முழுவதும் வடிந்ததும் ஒரு துணியின் மீது பரப்பி நிழலில் ஆற விடவும். மாவு மிஷினில் கொடுத்து நைசாக திரித்துக் கொண்டு வரவும். ஒரு பேப்பரின் மீது பரப்பி நிழலில் ஆறவைக்கவும். (ராத்திரி நேரங்களில் வேலை எல்லாம் முடிந்ததும் டைனிங்டேபிள் மீது பரப்பி ஆற வைக்கலாம்). நன்றாகக் கோலம் இழை போட வரும் பக்குவத்திற்கு ஆறியதும் சலித்து பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். தேவைப்படும் போது எடுத்து உபயோகிக்கலாம்.

கடையில் வாங்கும் இடியாப்ப மாவில் இடியாப்பம் மிகவும் 'சாஃப்டாக' வருகிறது. அது மாதிரி மாவு வீட்டில் தயாரிப்பது எப்படி?

பதில் : மாவு தயாரிக்கும் அரிசி தனியாகக் கிடைக்கிறது. அதில் அரிசி மாவு தயாரிக்கும் போது (மேற்கூறிய முறையில்) மிகவும் நன்றாக வரும். அதிகமாகக் காணும். அந்த மாவரிசியில் சாதம் சமைக்க இயலாது. குழைந்து விடும். அரிசி மாவு மட்டுமே தயாரிக்க இயலும். அதை உபயோகப்படுத்தித்தான் விற்பனையாளர்கள் அரிசி மாவு தயாரிக்கின்றனர். அரிசி மாவு தயாரித்து வந்ததும் ஆற வைப்பதற்கு முன்பு (மாவை திரித்த நாளே) வெறும் வாணலியில் நிறம் மாறாமல் லேசாக சூடு வரும் வரை வறுத்துச் செய்தால் இடியாப்பம் மிக நன்றாக வரும்.

புட்டு மாவு தயாரிப்பது எப்படி?

பதில் : சிகப்பு புட்டரிசி என்று கடைகளில் கிடைக்கும். அதை வாங்கி முன்பு கூறியபடி (பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி மாவு செய்முறை) மாவு திரித்ததும், வறுத்துச் சலித்த பிறகு புட்டு செய்யவும். வெறும் பச்சரிசியிலும் செய்யலாம்.

திருமதி ஜெயா பிள்ளை, செகந்திராபாத்.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் கிரில், கனெக் ஷன் இருக்கும் மாடலை வாங்கினேன். அதில் கேக், பிஸ்கட் செய்ய இயலுமா? எவ்வளவு நேரம் pre-heat செய்ய வேண்டும்?

பதில் : மைக்ரோவேவ் ஓவனில் கிரில், காம்பினேஷன், கனெக்ஷன் கலந்த மாடல்கள் கிடைக்கின்றன. முதலில் இவையெல்லாம்



பதில்கள் :
எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

என்ன என்று தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

கிரில் என்பது மேல் பகுதியில் மட்டும் நன்றாகச் சிவப்பாக சூடுவரும்படி சமைக்கப் பட்டிருக்கும். கேக்கின் மேல் பாகம் சிவக்க வருவதற்கும், சீஸ் போன்றவை உபயோகப்படுத்திச் செய்யும் உணவுகளில் மேலே போடும் சீஸ் உருகினாற்போல வருவதற்கும், ஒருசில மீன் மற்றும் சிக்கன் வகைகள் செய்வதற்கும் உப யோகப்படும்.

கனெக்ஷன் குக்கிங் என்பது உலர்சூடு ஓவன். அதாவது நாம் எப்போதும் கேக் செய்ய உபயோகப்படுத்தும் ஓவன். அதே செய்முறை இதை உபயோகப்படுத்துவதிலும். மைக்ரோ வேவ் ஓவனிலேயே இதே போல கனெக்ஷன் சேர்ந்து இருக்கும் மாடல்கள் உண்டு. அந்த கனெக்ஷன் உபயோகப்படுத்தி கேக், பிஸ்கட் மற்றும் பேக் செய்யும் மற்ற (பேக்கிங் வெஜிடபிள்ஸ் போன்ற) உணவுகளையும் செய்ய லாம். இதில் உலர் சூடு மட்டுமே வரும்.

காம்பினேஷன் குக்கிங்- அதாவது மைக்ரோவேவ் மற்றும் கனெக்ஷன் இரண்டும் கலந்து வரும். அதாவது ஓவனிலேயே அதில் சிறிது நேரம் மைக்ரோவேவ், மற்றும் சிறிது நேரம் உலர் சூடு மாற்றி மாற்றி வரும்படி அமைக்கப்பட்டிருக்கும். நான்-வெஜிடேரியன் செய்வதற்கும் மற்றும் கேக் போன்றவை செய்யவும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

கனெக்ஷன் குக்கிங் செய்யும் போது மட்டுமே ஓவனை pre-heat செய்ய வேண்டும். மற்ற எதற்கும் pre-heat செய்யக் கூடாது.

மைக்ரோவேவில் கேக் செய்வதானால் மாவு கொஞ்சம் தளர்த்தியாக இருக்கும்படி தயாரிக்கவும். மேலே ப்ரௌன் நிறம் வராது என்பதால் கடைசி சில நிமிடங்கள் கிரில்லில் வைக்கவும். வேகும் நேரம் என்பது நீங்கள் வைக்கும் பாத்திரத்தில் இருந்து எந்த அளவு செய்கிறீர்கள் என்பதிலிருந்து எந்த ஓவன் என்பதில் இருந்து மாறுபடும்.

மைக்ரோவேவில் செய்யும் போது எப் போதும் இன்னும் கொஞ்சம் வேகாமலிருக் கும்போதே எடுத்து விட்டால் சரியாக இருக் கும். ஏனெனில் வெளியில் எடுத்த பிறகும் சிறிது நேரம் உள்ளே மைக்ரோ-வேவ்ஸ் இருப்பதால் அதிலேயே வெந்து விடும். கடைசியாக க்ரில் டேபிள் போட்டு கிரில்லில் சில நிமிடங்கள் வைத்தால் மேல் பாகம் சிவந்தாற் போல் வரும். ஒரு கப் மைதா அள வில் கேக் செய்ய ஐந்திலிருந்து 7 நிமிடங் களிலேயே மைக்ரோவேவில் (800 வாட்ஸ்) வெந்து விடுகிறது. அதிக நேரம் வைத்தால் ஈரப்பதம் இல்லாமல் உலர்ந்தாற்போலாகி விடும்.

எஸ். வானதி, சென்னை.

சோயா பீன்ஸில் இரண்டு வகைகளை கடைகளில் பார்த்தேன். ஒன்று இளம் மஞ்சள் நிறமாகவும், ஒன்று வெள்ளை யாகவும் உள்ளது. இதில் எதை வாங்க வேண்டும். இரண்டிலும் சத்துக்கள் ஒரே மாதிரி உள்ளதா?

சோயா பீன்ஸ் என்று பார்க்கும் போது நான் படித்தவரை மஞ்சள் நிறத்தில் உள்ள பீன்ஸ்தான் சோயா என்று குறிப்பிடப்பட் டுள்ளது. முதலில் அது அதிகம் கிடைக்காமல் இருந்த போது அதே மாதிரி உள்ள வெள்ளை நிற பீன்ஸை சோயா என்று இங்கே உப யோகப்படுத்துகின்றனர்.

சத்துக்கள் என்று பார்த்தால் மற்ற எந்த பீன்ஸ் வகையையும் விட சோயாவில் அதிக சத்துக்கள் உள்ளது. 100 கிராம் சோயாவில் புரதச் சத்து 43.2 கிராம் கால்சியம் 240 மி.கிராம், பாஸ்பரஸ் – 690 மி.கி., இரும்புச் சத்து 11.5 மி.கிராம், வைட்டமின் ஏ – 426 மைக்ரோ கிராம், தயாமின், ரைபோப்ளே வின், நயாசின் போன்ற பி-காம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின்கள் ஓரளவும் உள்ளன. கொழுப் புச் சத்தும் மற்ற பயறு வகைகளில் விட அதி கம் உள்ளது. மற்ற பயறு வகைகளில் இதில் உள்ளதை விட இச் சத்துக்கள் குறைவாகவே உள்ளன.

கடைகளில் சோயா உருண்டைகள் மற்றும் பொடியாக உள்ள சோயா துகள்கள் உள்ளன. இவைகளை எப்படி உபயோகப் படுத்துவது? எதற்கெல்லாம் உபயோகப் படுத்தலாம்?

சோயாவை அரைத்துப் பதப்படுத்தி சுலப மாக ஜீரணிக்கப்படும் அளவிற்கு மாற்றப்பட்டு உலர வைத்துச் செய்யப்படுவதே சோயா



வடாம் தீர்ந்த பிறகு அடியில் தூளாகி விட்டால் அதைப் பொரித்து, பேல்பூரி மீது (மிக்ஸர் தூவுவது போல்) தூவி சாப்பிட மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

— பாலசரஸ்வதி ராஜேந்திரன்.

உருண்டைகள். உங்கள் சமையலில் காய்கறிகள் உபயோகப்படுத்திச் செய்யும் எந்தப் பொரியலோடும் இதைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். (அதிக புரதச்சத்து கிடைப்பதற்கு) பிரஷர் குக்கரில் நேரடியாக இதைப் போட்டு மூழ்கும் வரை தண்ணீர் ஊற்றி வெயிட் வைத்தபின் ஒரே ஒரு விசில் வந்தவுடன் அணைத்து விடவும். ஆறிய பிறகு தண்ணீரை வடித்து விட்டு பிழிந்து விட்டு மறுபடியும் ஒருமுறை குளிர்ந்த நீரில் போட்டுப் பிழிந்தெடுத்து உபயோகப் படுத்தினால் அந்த அளவு சோயாவின் வாடை வராது.

பொடியாகக் கிடைப்பதை பொரியலுக்கும், உருண்டைகளாகக் கிடைப்பதை பிரியாணி, மசாலாக்கள், குருமாக்கள், கட்லெட், குழம்பு, சூப் வகைகள் போன்ற பலவற்றிற்கும் காய்கறிகளோடு சேர்த்து உபயோகப்படுத்தப் பழகவும். சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்க்கு இது சிறந்த புரதச்சத்து உள்ள உணவாக அமையும்.

எனது தாயாருக்கு இரத்த சோகை என்றும் இரும்புச் சத்து அதிகமாக உள்ள உணவுகள் கொடுக்க வேண்டுமென்றும் டாக்டர் கூறினர். எந்த வகை உணவில் இச் சத்து உள்ளது? எந்த அளவு ஒரு நாள் நமது சராசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்?

பதில் : ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு ஒரு நாளுக்கு 10 மில்லி கிராம் அளவு இரும்புச் சத்து தேவை. இரும்புச் சத்து சரியான அளவு கிடைக்காவிடில் உடலில் உள்ள செல்கள் இரத்தத்திலிருந்து ஆக்ஸிஜனை எடுத்துக் கொள்வது குறைந்து விடும். அதனால் உடலில் நீர் சேர்வது, சோர்வு மற்றும் தேவையில்லாத கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுவது குறைந்து விடும். நாளடைவில் இரத்தசோகை வந்து விடுகிறது.

எந்தெந்த உணவில் எந்த அளவு உள்ளது என்பதை இங்குள்ள அட்டவணையில் காணவும். அதன்படி தினசரி சமையலில் தேவைக்கேற்ப சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

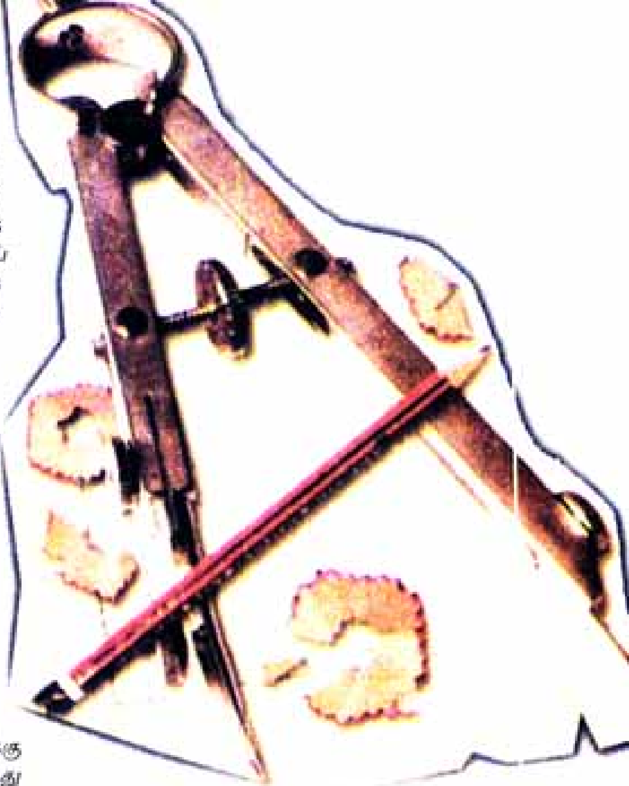
உணவு (100 கிராம் அளவில்)	இரும்புச்சத்து (மில்லி கிராம்)
கம்பு	5.0
சோளம்	5.8
கேழ்வரகு	6.4
புழுங்கலரிசி	4.0
அரிசி அவல்	20.0
வரகு	5.2
கோதுமை மாவு	11.5
உளுந்து	9.1
முழு கொண்டைக்கடலை	10.2
பொட்டுக்கடலை	9.5
பச்சைப்பயறு	7.3
கொள்ளு	8.4
சோயா	11.5
முளைக்கீரை	22.9
அரைக்கீரை	38.5
கொத்துமல்லி	18.5
வெந்தயக்கீரை	16.5
மணத்தக்காளி கீரை	20.5
புதினா	15.6
பருப்புக் கீரை	14.8
முள்ளங்கி கீரை	18.0
வல்லாரை கீரை	68.8
பசலைக்கீரை	10.9
சிறுகீரை	27.3
சீமை பொன்னாங்கண்ணி	16.8
பாதாம்	4.5
முந்திரி	5.0
எள்	10.5
பிஸ்தா	7.7
புளி	10.9
தர்பூசணி	7.9
வெல்லம்	11.4
முட்டை	2.1

மற்றும் இறைச்சி, ஈரல், நத்தை, பேரீச்சம்பழம் போன்றவைகளிலும் இரும்புச் சத்து உள்ளது.

இஞ்சித் துவையல் அதிகமாக அரைத்து விட்டேன். எனவே அதிகமானதை ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விட்டு மறுநாள் அதில் தண்ணீர் ஊற்றிக் கரைத்து நீர்க்க ரசமாக்கி உப்பு துளி போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விட்டு கடுகு தாளித்து இறக்கினேன். ரசம் காலியானது. மிகவும் சுவையாக இருந்தது இஞ்சி ரசம்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





தேர்வு

(தேர்வுகள் மும்முரமாக நடக்கும் வேளையில் இப்படி ஒரு கேள்வி!)

நம் நாட்டில் ஒரு விநோதமான சூழல் தலைதூக்க ஆரம்பித்திருக்கிறது. ஒருபுறம் கடினமான பரீட்சைகளை வெற்றிகரமாகக் கடந்து உலகெங்கிலும் அறிவிற்கும் உழைப்பிற்கும் நாம் பேரையும் புகழையும் ஈட்டிக் கொண்டிருக்கிறோம். மறுபுறம் நம் குழந்தைகளுக்கு கடினமான பரீட்சை முறைகள் தேவைதானா என்கிற சர்ச்சையும் எழுந்து கொண்டிருக்கிறது.

கிட்டத்தட்ட தொட்டிலிலிருந்து நேராகப் பள்ளிக்குத் தள்ளப்படும் குழந்தைகள் பென்சிலைப் பிடிக்கக் கூட வலுவில்லாத பிஞ்சு விரல்களை ஒடிக்கும் அளவிற்கு ஹோம்வொர்க்கும் அடிக்கடி நடத்தப்படும் டெஸ்ட்டுகளும் பரீட்சைகளும் குழந்தைகளை உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் பாதிக்கின்றன என்கிற விழிப்புணர்வு சமீப காலமாக ஏற்பட்டிருக்கிறது.

சமீபத்தில் சி.பி.எஸ்.சி. பள்ளிகள் சில ஐந்தாம் வகுப்பு வரையிலும் குழந்தைகளுக்கு பரீட்சைகள் வேண்டாம் என்று தீர்மானித்து இயங்க ஆரம்பித்திருக்கின்றன. சி.பி.எஸ்.சி. குழுவினரும் பத்தாம் வகுப்பின் பளுவைக் குறைக்க கடந்த ஆண்டிலிருந்து 'க்ரேட்' சிஸ்டம் கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள். இது ஒரு ஆரம்பம் மட்டுமே.



• கீதா விஸ்வநாதன்

திருமதி மஞ்சுளா கிருஷ்ணன் : இல்லத்தரசி

சிறிய குழந்தைகளை பரீட்சைகளின் மூலம் நம்மால் மதிப்பிட முடியாது. அதனால் ஆரம்பப் பள்ளியில் பரீட்சைகள் நடத்தாமலிருப்பது நல்லது என்றுதான் நான் நினைக்கிறேன். அதே சமயத்தில் ஐந்தாம் வகுப்பு வரையில் அவர்களை ஒரேயடியாக சுதந்திரமாக திரிய விட்டு விட்டு ஆறாம் வகுப்பிலிருந்து பரீட்சைகளை வைத்தால் பல குழந்தைகள் தத்தளித்துப் போய் விடுகிறார்கள்.

இப்படி திடீரென்று இவர்களுக்கு ஒரேயடியாக பரீட்சைகள் வைக்கும் போது புதிய சூழலுக்கு அனுசரித்துப் போக முடியாததால் சில மாதங்கள் ஒரேயடியாக அவஸ்தைப்



• மதுமிதா

படுகிறார்கள். அதனால் மூன்றாம் வகுப்பு வரை குழந்தைகளுக்குப் பரீட்சையின் பளு இல்லாமல் பார்த்துக் கொண்டு நான்காம் வகுப்பிலிருந்து மெல்ல மெல்ல பரீட்சைகளுக்கு தயார்படுத்தும் விதத்தில் சிறு பரீட்சைகள் வைத்துப் பழக்க வேண்டும். இந்தக் காலகட்டத்தில் குழந்தைகளின் ஆற்றலை எடை போடவும் நம்மால் முடியும்.

அதே மாதிரி ஐந்தாம் வகுப்பு வரையில் குழந்தைகளை ஃபெயிலாக்குவதையும் நான் தவறு என்பேன். அவர்களின் ஆற்றலை கண்டுபிடிக்கக் கூடிய சரியான முறை நம்மிடம் இல்லாத

தேவையா?



• மஞ்சுளா கிருஷ்ணன்



• அனகா

போது அவர்களைத் தோல்வியடையச் செய்து அவர்களது தன்னம்பிக்கையை வளர விடாமல் அடிப்பது சரியில்லை. அதே மாதிரி நூதில் இத்தனை சதவிகிதம் என்று மதிப்பெண்களை அளித்து குழந்தைகளிடம் வேற்றுமை உணர்ச்சியைத் தூண்டுவதை விட 'க்ரேட்' சிஸ்டம் நல்லது.

குழந்தைகள் பரீட்சைகளை சரியான கண்ணோட்டத்தில் ஏற்றுக் கொண்டு தங்களைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்வதில் பெற்றோருக்குப் பெரும் பங்கிருக்கிறது. தம் குழந்தைகள் எத்தனை பளுவை ஏற்கும் ஆற்றலுடையவர்கள் என்பது பெற்றோர்களுக்குத்தான் தெரியும். அதற்கேற்றவாறு குழந்தைகளைத் தயார்படுத்துவது பெற்றோர்களின் கடமை. அதை விட்டு விட்டு 'டாக்டருக்குப் படி, இன்ஜீனியரிங் படி' என்று குழந்தைகளைப்

பல பெற்றோர்கள் அவர்களது ஆற்றலையும், சிரத்தையையும் பாராட்டாமல் அவர்களை வறுத்தெடுப்பது வருத்தத்திற்குரிய விஷயம்.

வாஸ்தவத்தில் பரீட்சைகளைப் பொறுத்தவரையில் குழந்தைகள் லைட்டாகவே எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். பெற்றோர்கள் தான் டென்ஷனாகி விடுகிறார்கள். அவர்களின் போக்கில் விட்டு



விட்டால் குழந்தைகள் தங்களது பொறுப்பை உணர்ந்து நன்றாகவே செய்வார்கள்.

மேலும் மருத்துவத்தையும், கணிபொறியை யும், பொறியியலையும் விட்டால் வேறு தொழிலே இல்லையா என்ன? இப்போதெல் லாம் நாம் நினைத்தே பார்த்திராத அளவிற்கு எத்தனையோ புதிய புதிய துறைகள் இருக்கின் றன. இதையெல்லாம் உணர்ந்து பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் மனபாரத்தை அதிகரிப்பதில் ஈடுபடாவிட்டால் நல்லது என்று நினைக் கிறேன்.

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நான் ஒரு முக் கியமான விஷயத்தைத் தெரியப்படுத்த விரும்பு கிறேன். புத்தகப் பையின் பளு தாங்காமல் சிறு குழந்தைகளுக்கு முதுகுவலியும் கழுத்து வலியும் வந்து விடுகிறது. பள்ளிகளில் லாக்கர்களைக் கொண்டு வந்தால் பெற்றோர்கள் எவ்வளவோ நன்றிக்கடன்படுவார்கள். இதைப் பற்றி பள்ளி கள் தீவிரமாக யோசிக்க வேண்டும். இதற்காக சிறு கட்டணம் கொடுப்பதற்கும் பெற்றோர்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள். வெளிநாடுகளில் புத்தகப் பையின் சுமையில்லாமல் குழந்தைகள் ஆனந்தமாகப் பள்ளிக்குப் போய் வருகிறார்கள்.

மேலும் பரீட்சைகளின் டென்ஷனில் குழந் தைகளின் மற்ற திறமைகளை நாம் தொலைத்து விடக் கூடாது. பெற்றோர்களுக்குத்தான் தங்கள் குழந்தைகளிடம் இருக்கும் மற்ற திறமைகளை உணர முடியும். அப்படித்தான் என் மகன் சிறு குழந்தையாக இருந்த போது கிரிக்கெட்டில் அவனுக்கு இருக்கும் திறமையைக் கண்டு பிடித்து நாங்கள் ஊக்குவித்தோம். இன்று பல டோர்னமெண்ட்டுகளில் விளையாடி பேர் எடுத்திருக்கும் என் மகன் ஐந்தாம் வகுப்பில் படித்தாலும் 12 வயதுக்குட்பட்ட குழுவின் கேப்டனாக இருக்கிறான். அவனுடைய கிரிக் கெட்டின் இந்தத் திறமைக்காக நாங்கள் வேறு எதையும் விட்டுக் கொடுக்கத் தயாராக இல்லை என்பதில் உறுதியாக இருக்கிறோம்."

திருமதி கீதா விஸ்வநாதம் : *(சிறப்பு போதகர், மதராஸ் டிஸ்லெக்ஸியா அசோசியேஷன்)*

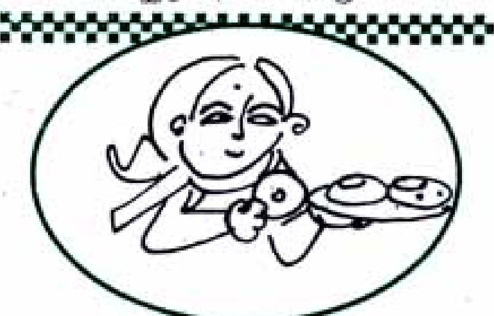
"நம் நாட்டில் பரீட்சைகளுக்கு நாம் கொடுக்கும் அளவிற்கு அதிகமான முக்கியத் துவம் குறைய வேண்டும். மேற்கத்திய நாடு களில் ஜெனரல் பர்ஃபாமன்ஸ் இண்டெக்ஸ் என்னும் முறையைப் பின்பற்றி குழந்தைகளை பல விஷயங்களில் ஆண்டு பூராவிற்கும் மதிப் பிடுகிறார்கள். அதற்காக அவர்களைப் பல விதமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துகிறார் கள். ப்ராஜெக்ட் ரிப்போர்ட், அசைன்மெண்ட், ஃபீல்ட் ட்ரிப் போன்ற பல பயிற்சிகள் அளிக் கப்படுகின்றன. படிப்பதை அனுபவபூர்வமாக கண்டும், கேட்டும், தொட்டும், உணர்ந்தால் தான் கல்வி பூரணத்துவம் அடையும். குழந் தைகளின் முழுமையான ஆற்றலும் வளர்ச்சிப் பெறும்.

தாவரவியல் வகுப்பில் இலைகளைப் பற்றிய ஒரு வகுப்பு நடக்கிறது என்று வைத்துக் கொள் வோம். உடனே இலைகளின் படங்களை போர்ட்டில் வரைந்து அதைப் பற்றி எழுத வைத்து விஷயத்தை முடித்து விடுகிறார்கள் நம் பள்ளிகளில். எத்தனை பள்ளிகள் குழந்தை களைத் தோட்டத்திற்கு அழைத்துச் சென்று இலைகளைக் காண்பித்து, தொட்டு உணரச் செய்து அவர்களுக்கு அனுபவபூர்வமாக கற்பிக் கின்றன.

ஒரு வகுப்பில் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிக் கற்பிக்க வேண்டுமென்றால் குழந்தைகளை நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரித்து ஒரே விஷயத்தை எப்படி நான்குவிதமாகக் கையாளலாம் என்று பரிசோதிக்கலாம். இதன் மூலம் குழந்தைகளின் அறிவு விசாலமடையும்.

ஒரு ப்ராஜெக்ட்டையே எடுத்துக் கொள் ளுங்கள். குழந்தைகளிடம் வீட்டில் வரைபடம் செய்து கொண்டு வரச் சொல்கிறார்கள். தங் கள் குழந்தையின் வரைபடம்தான் முதல் மதிப் பெண் பெற வேண்டும் என்கிற போட்டி மனப் பான்மை தாய்மார்களுக்குதான் அதிகம்! அவர் களே செய்து முடித்து விடுகிறார்கள். கடைசி யில் டீச்சர்கள் மதிப்பிடுவது தாய்மார்களின் ஆற்றலைதான். அதைவிட குழந்தைகள் வரை படத்திற்கான பொருட்களைப் பள்ளிக்குக் கொண்டு வந்து பள்ளியிலேயே செய்யச் சொல் லலாமே?

அதே மாதிரி ப்ராக்டிக்கல் எக்ஸாம்களை ஒரேயடியாக டென்ஷன் ஏற்படுத்தும் வகை யில் வைக்காமல் ஆண்டு முழுவதும் ஆராய்ச் சிச் சாலையில் குழந்தைகள் செய்யும் பரி



உளுந்து வடைக்கு மாவு சேர்க்கும் பொழுது, சிறிது புதினா இலையை பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, வடை செய்து பாருங்கள். புதினா மணம் கமழ, வடை சூப்பர் சுவையாக இருக்கும்.

– எஸ். ஜெயசுதா

ஆனந்தமான வாழ்வுக்கு அடிப்படை நிரந்தர வருமானம் அதை அளிப்பது உங்கள்

TDFC முதலீடு

36 மாதம் அதற்கு மேல்.

11.61%

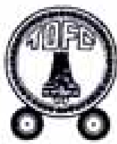
11.50% மாதாந்திர வட்டி உண்டு.
12 மாதம் 10.08% மற்றும் 24 மாதங்கள் 10.59% காலாண்டிற்கு

60 மாதங்களுக்கு.

15.44%

வருட வட்டி
11.50% மாதந்தோறும் கூட்டு வட்டி முறையில் கணக்கிடப்படும்.

● Registered with RBI as NBFC vide Regn. No.:07.00403



தமிழ்நாடு போக்குவரத்து வளர்ச்சி நிதி நிறுவனம் லிமிடெட்.

(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : 99, கிரீம்ஸ் சாலை,
எம்.என். அலுவலக வளாகம், சென்னை-6.
தொலைபேசி : 8292059, 8292917, 8293351,
பேக்ஸ் : (044)8293651 தந்தி :TAFCON. P.B.No.719.
E-mail:tdfc@giasmd01.vsnl.net.in

கிளைகள் :

★ அரசு விரைவு பேருந்து நிலையம், காந்திபுரம், கோயம்புத்தூர்-641 044.
தொலைபேசி : (0422) 497102

★ அரசு விரைவு பேருந்து நிலைய வளாகம், திருச்சி-620 001.
தொலைபேசி:(0431) 464188

★ ராணி மங்கம்மாள் சத்திரம், மதுரை-625 001. தொலைபேசி: (0452) 741686

★ நகராட்சி அலுவலக வளாகம், காமராஜர் சாலை, ஈரோடு-638 001.
தொலைபேசி : (0424) 258204

- **உள்ளூர் காசோலைகள் மற்றும் சென்னை வரைவோலைகள் மட்டுமே பெற்றுக்கொள்ளப்படும்.**
- **காசோலைகளும், வரைவோலைகளும், சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் சென்னை அலுவலகத்தில் ஏற்கப்படும்**

இந்த விளம்பரம் கம்பெனியால் 29.9.2000 தினமணியில் வெளியிடப்பட்ட சட்ட பூர்வ விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாகும்.

Visit us at :www.tn.gov.in/www.chennaionline.com/www.aaraamthinai.com/www.southindia.com/www.webulagam.com/www.thegovt.com

ஸ்ரீ ராமஜெயம்

வடமாநில புனித யாத்திரை

31 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம்

23.3.2001 இது 10 நாட்கள் கொண்ட குதூகலமான கர்நாடக யாத்திரை ஸ்ரீரங்கபட்டினம், மைசூர், சிருங்கேரி, தலக்காவேரி அன்னபூர்ணா, சுப்ரமண்யம் தர்மஸ்தலம், கொல்லூர் மூகாம்பிகை, உடுப்பி, முருடேஸ்வர், கோமடேஸ்வர், ஸ்ரவணபெலகுளா, பேலூர் ஹலபேடு கோகர்ணம், கட்டில் பெங்களூர் - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூபாய் 3500/-

07.4.2001 இது 18 நாட்கள் கொண்டது. ஆக்ரா, மதுரா, பிருந்தாவன், ஜெய்ப்பூர், நியூடெல்லி, சிம்லா, குலு, மணாலி, மணிகரன், வைஷ்ணவி தேவி, அமிர்தசரஸ், குருக்ஷேத்திரம் - நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூபாய் - 6800/-

30.4.2001 இது 19 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனார்க், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, காசி, சாரநாத், நேபாளம், போக்ரா, முக்திநாத், அயோத்தியா, அலகாபாத், நைமிசாரண்யம் - நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூபாய் - 6600/-

30.4.2001 இது 31 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனார்க், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, நேபாளம், போக்ரா, முக்திநாத், அலகாபாத், அயோத்தியா, காசி, சாரநாத், நைமிசாரண்யம், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷம், கேதார்நாத், பத்ரிநாத், நியூடெல்லி, ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன்- நபர் ஒருவருக்குக் கட்டணம் ரூபாய் 10,150/-

09.5.2001 இது 22 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனார்க், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, காசி, சாரநாத், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷம், கேதார்நாத், பத்ரிநாத், நியூடெல்லி, ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன் - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூபாய் 7300/-

03.6.2001 இது 16 நாட்கள் கொண்டது. அஹமதாபாத், டாக்கூர் துவாரகை, வீரப்பூர், பாலக், சோமநாத், ஹரிசித்திமாதா, கோமதிதுவாரகை, கோபிதளம், நாகேசம், பேட்துவாரகை, போர்பந்தர், அம்பாஜி, மவுண்ட் அபு, உதய்ப்பூர், ஸ்ரீநாத்துவாரகை, காங்க்ரோலிதுவாரகை, புஷ்கரதீர்த்தம், ஜெய்ப்பூர், நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூபாய் - 6500/-

ஆங்காங்கு தங்கும் அறைகள், ஊர் சுற்றிப் பார்க்க பஸ் கட்டணம், தூங்கும் வசதி கொண்ட இரண்டாம் வகுப்பு ரயில் கட்டணம், கைதேர்ந்த தென்னிந்திய பிராமணர்களைக் கொண்டு காலை காபி, டிபன், மதியம், இரவு உணவளிப்பதுடன் இங்கு குறிப்பிட்ட அனைத்துச் செலவுகளும் எங்களைச் சேர்ந்தவை.



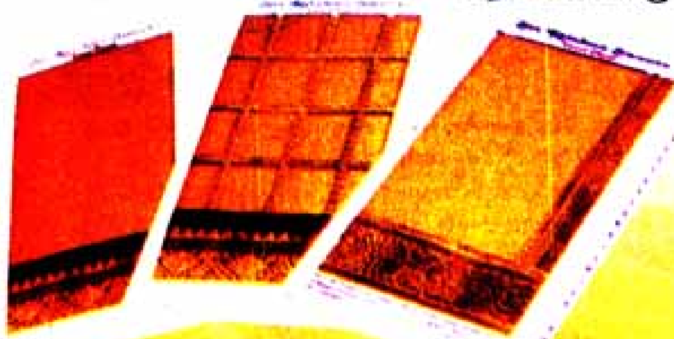
ஸ்ரீ விஜயலட்சுமி டிராவல் சர்வீஸ்

புதிய நெ. 7, வெங்கடாசல செட்டித் தெரு, திருவல்லிக்கேணி,
சென்னை - 600 005. ☎போன் : 8440144

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®

இனிப்பு புடவைகள், இனிப்பு வேஷ்டிகள்

பரிசளிக்க புதுமையானவை!
சீர்வரிசைக்கு சிறப்பானவை!
ரசிக்கலாம்! ருசிக்கலாம்!



ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®

5, டாக்டர் சிங்காரவேலு வீதி, பாண்டி பஜார், சென்னை-17. போன்: 4343605

4, காந்தி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, அடையார், சென்னை-20. போன்: 4413805

சோதனைகளுக்கு மதிப்பெண்கள் வழங்கி அவர்களது பளுவைக் குறைக்கலாம்."

எங்கள் மதராஸ் டிஸ்லெக்ஸியா அசோசியேஷன் என்பது படிப்பில் பின்தங்கியுள்ள 'டிஸ்லெக்ஸிக்' குழந்தைகளுக்காக ஏற்பட்டது. இந்த மாதிரி குழந்தைகள் வித்தியாசமானவர்கள். அதிகமான பளுவை இவர்களால் ஏற்று படிக்க முடியாததால் 'ஸ்டேட் போர்ட்' பள்ளிகளுக்கு இவர்களை அனுப்புமாறு பெற்றோர்களுக்கு பரிந்துரைக்கிறோம்.

இந்த வித்தியாசமான குழந்தைகள் கணிப்பொறியில் அதிகம் ஆற்றலுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஏனென்றால் கணிப்பொறியில் நம் விடை தவறாக இருந்தால் மாற்றி எழுத வசதி உள்ளது இவர்களுக்கு ஊக்கத்தை அளிக்கிறது. சில குழந்தைகளுக்கு அபாரமான கலைத்திறன் உள்ளதால் ட்ரெஸ் டிசைனிங், ஃபைன் ஆர்ட்ஸ் போன்ற துறையை மேற்கொள்ள ஆலோசனை வழங்கு கிறோம்."

அனகா : (பால வித்யா மந்திர் பள்ளியின் மாணவத் தலைவி. ப்ளஸ் டூ படித்துக் கொண்டிருக்கும் இவள் போர்ட் எக்ஸாம் எழுதப் போகிறாள்.)

"சி.பி.எஸ்ஸி., போர்ட்டில் படிக்கும் எங்களுக்குக் கிடைக்கும் விஷய ஞானம் மற்ற எந்த போர்ட் குழந்தைகளுக்கும் கிடைப்பதாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் அளவிற்கு அதிகமான அறிவும் ஒரு எல்லையைத் தாண்டும் போது பாரமாகி விடுவதால் சில மாணவர்கள் மனச்சோர்வு ஏற்பட்டுத் தவிக்கிறார்கள்.

எங்கள் பள்ளியில் நல்ல வேளையாக ஆசிரியைகள் எங்களுக்கு அதிகமாக பிரஷர் கொடுப்பதில்லை. எங்களுக்குப் பிடிக்காத எதையும் நாங்கள் செய்யாமலிருக்கும் அளவிற்கு எங்களுக்கு சுதந்திரம் உண்டு. விளையாட்டு போன்ற மற்ற விஷயங்களையும் எங்கள் பள்ளி ஊக்குவிக்கிறது. அதனால் போர்ட் எக்ஸாம் எழுதப் போகும் நான் உற்சாகமாகவே இருக்கிறேன்.

பொதுவாக நம் நாட்டுக் கல்வி முறையை எடுத்துக் கொண்டால் அனுபவரீதியாக இல்லாமல் தியரியை சார்ந்த பாடத் திட்டம்தான் உள்ளது. மேதாவிகளாக வரக்கூடிய அதி புத்திசாலியான குழந்தைகளுக்கு ஊக்கம் கிடைப்பதில்லை. பத்தாம் வகுப்பு முடிந்த பின் நமக்குப் பிடித்த பாடங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம் என்றால் 'சாய்ஸ்' மிகவும் குறைவு."

மதுமிதா கணபதி : (ஸ்ரீ சங்கரா சீனியர் செகண்டரி பள்ளியில் பத்தாம் வகுப்பு மாணவி.)

"பரீட்சைகளை ஒரு பளுவாக ஏற்றுக் கொள்ள என் மனம் ஒப்பவில்லை. பரீட்சை என்பது நாம் ஒரு விஷயத்தை எத்தனை தூரம் புரிந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை நமக்குப் புரிய வைக்கும் ஒரு உத்தி மாத்திரமே. இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தால் பரீட்சைகளை நினைத்து நாம் பயப்படத் தேவையில்லை.

பரீட்சைகளைப் பற்றிய நம் கண்ணோட்டம் மாற வேண்டும். கல்வியின் உண்மையான நோக்கம் எப்போதும் நம் மனத்தில் இருந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஒரு பாடத்தில் மதிப்பெண்கள் குறைந்து விட்டால் நாம் உடனே, "என்ன செய்தால் இன்னும் அதிகம் மதிப்பெண்கள் வாங்கலாம்" என்று சிந்திக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம். "நாம் எங்கே தவறு செய்தோம். நமக்கு எந்த விஷயம் புரியவில்லை? அதை எப்படி புரிந்து கொள்ளலாம்," என்பதாகத்தானே நம் சிந்தனை இருக்க வேண்டும்?

இதற்கொரு காரணம் நமக்கு சற்று மதிப்பெண்கள் குறைந்து விட்டால் உடனே நம்மை 'ப்ராண்ட்' செய்து விடுகிறார்கள். அதாவது, 'சரியாகப் படிக்காதவள்' என்று பட்டம் கட்டி விடுகிறார்கள். நம்மை ஆசிரியைகள் கூட ஒன்றும் கூறியிருக்க மாட்டார்கள். மாணவ சமுதாயத்தில் இவ்வாறாக நம் அந்தஸ்து விழுந்து விடுமோ என்று ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் ஒரு பயம். இதனால்தான் அழுத்தத்தை அதிகமாக உணர்ந்து மனச்சோர்வு அடைந்து விடுகிறார்கள். மேலும் தன்னம்பிக்கையையும், இழந்து விடுகிறார்கள்.

இப்படி மற்ற மாணவர்களுடன் ஒப்பிடுவதால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுதான் பரீட்சைகளைப் பற்றிய பயத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. இதற்கெல்லாம் இடையே நம் புரிதலில் ஏதோ குறையிருக்கிறது என்பதையே நாம் மறந்து விடுகிறோம். பரீட்சைகளின் நோக்கம் என்ன என்பதை நாம் புரிந்து கொண்டால் பயப்படுவதற்கு என்ன இருக்கிறது?

நம் பரீட்சை முறையில் துரதிருஷ்டவசமாக உடல்நலம் சரியில்லாமல் போனால் நம் எதிர்காலமே பாதிக்கப்படும் அளவிற்கு உள்ளது."

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

பரோட்டா செய்யும் பொழுது, மாவில் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி கலந்து செய்து பாருங்கள். பரோட்டா அழகான கலரில் விருந்துக்குப் பரிமாற கவர்ச்சியாக இருக்கும்.

— பாலசரஸ்வதி.





ஐந்து நிமிட முடிவு

இப்பொழுது நடைமுறையில் இருக்கும் எல்.கே.ஜி. அட்மிஷனுக்கான தேர்வு முறை சரியானதுதானா எனச் சற்று ஆராய்ந்து பார்த்தால், வேதனைதான் மிஞ்சுகின்றது.

உண்மையில், இந்த கே.ஜி. வகுப்புகள் எனப்படும் எல்.கே.ஜி. மற்றும் யு.கே.ஜி. வகுப்புகள், குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளுடன் பழகுவதற்கான ஒரு வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும், எழுதுவதற்கான கை பயிற்சி (களிமண்ணில் பொம்மைகள் செய்தல் போன்றவை) கொடுக்கவும், புதுப்புது விளையாட்டுகள் கற்றுக் கொள்ளவும் என சில காரணங்களுக்காகவே உருவாக்கப்பட்டது.

இப்படியிருக்க, குழந்தைகள் இந்த கே.ஜி. வகுப்புகளுக்கு நுழைவதற்கு முன்பே, இவர்களுக்கு எழுத, படிக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என பல பள்ளிகளில் எதிர்பார்த்து, சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளிடம் ஏ.பி.சி.டி சொல்லு, ஒன்,டூ,த்ரீ சொல்லு என இயந்திரத்தனமாக கேள்விகள் கேட்டு, அத்தகைய கேள்விகளுக்கு சரியாகப் பதில் சொன்னால் மட்டுமே தேர்வு செய்யத் தகுதியானவர்கள் எனத் தீர்மானித்தல் முற்றிலும் தவறானதே.

முதலில், குழந்தைகளுக்கு அந்த நேர்முகத் தேர்வின் சூழல் பிடிபடவே சிறிது நேரமாகும். இப்படியிருக்க, இவர்கள் கொடுக்கும் ஐந்து நிமிடத்தில், இவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளால் மிரளும் குழந்தைகளே அதிகம். குழந்தைக்கு அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பதில் தெரிந்திருந்தாலும் கூடச் சில சமயங்களில் சூழ்நிலை காரணமாக வாய் திறக்காமல் மௌனம் சாதிக்கும்.

அப்படிப்பட்ட குழந்தைகளின் திறமையை இப்படிப்பட்ட நடுவர் குழு எப்படி இனம் கண்டுகொள்ளும்?

இதற்கெல்லாம் ஒரே வழி நேர்முகத் தேர்வின் முறையை மாற்றி அமைத்தலே! குழந்தைகளிடம் பாட சம்பந்தமான கேள்விகள் கேட்பதைத் தவிர்த்து, அவர்களிடம் அவர்களுக்குப் பிடித்தமான முறையில் பேசி அவர்கள் எந்த அளவு 'ஐக்யூ' உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள் என கவனிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும், குறைந்தபட்சம் 15 அல்லது 20 நிமிடங்களாவது செலவிட வேண்டும்.

இதையெல்லாம் விடுத்து, ஏதோ கேள்விகள் கேட்டோம், பதில் பெற்றோம், தேர்வு செய்தோம் என்ற ரீதியில் இருந்தால் பல சிறந்த குழந்தைகளை அவர்களே இழக்கிறார்கள்.

- எம். ஜெயந்தி



வயிற்றில் ஓர் அமிலம்

"ஏண்டா வசந்த்! இந்த ஃபோட்டோவை பாருடா! நம் ராஜி சித்தியின் ஒன்று விட்ட மச்சினர் பெண்ணாம். பேர் வர்ஷா. நம் சரயூ கல்யாணத்தின் போது பார்த்தேன். உருவி விட்ட மாதிரி ஒடிசலா நன்றாக இருக்கிறாள். கொழுஞ்சி கொழுஞ்சி பேசறதே அழகா இருக்கு. ஜாதகம் நன்றாக பொருந்தியிருக்கு. அவங்களுக்கும் திருப்தி. உனக்குப் பிடிச்சா நிச்சயதார்த்தம் பண்ணிடலாம்னு சொன்னா!"

அம்மா பேசுவதை காதிலேயே வாங்கிக் கொள்ளாமல் டி.வியில் கண்ணாக இருந்த நான்,

"அந்தப் பச்சைப் புடவை கட்டிய பெண்தானே அம்மா. ஈர்க்குச்சிக்கு புடவை சுற்றிய மாதிரி. என் பர்சனாலிட்டிக்குக் கொஞ்சமும் பொருந்த மாட்டா. எனக்கு வேலை பார்க்கிற பெண் வேண்டும். என் வருங்கால மாமனார் எனக்கு ஸ்கூட்டர் வாங்கித் தரணும். நான் ஒரு வங்கி மேலாளர். அதற்குத் தகுந்த மாதிரி நிறைய சீர் செய்து கல்யாணம் பண்ணணும். அந்தப் பெண்ணோட அப்பா ஏதோ ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் டைப்பிஸ்டா வேலை பார்க்கிறாராம். அவங்களைப் பார்த்தாலே பஞ்சத்திலே அடிபட்ட மாதிரி இருக்கு.


ஆர். அகிலாண்டேஸ்வரி

இதெல்லாம் அவங்க செய்வாங்கன்னா சொல்லு. நான் தாலி கட்றேன்" அலட்சியமாக ரிமோட்டை இயக்கினேன்.

இது நடந்து ஏழு வருஷமாவது இருக்கும். இன்று நான் கல்யாணத்தின் போது அழகாக இருந்த மாலினியின் கணவன். அவள் அழகுக்காகவே ஸ்கூட்டர், ஏகப்பட்ட கரன்ஸிகள் என்ற அத்தனை ஆசைகளையும் துறந்து ஒரு ஓய்வுபெற்ற தமிழாசிரியரின் மகளான அவளை ஒரு பைசா கூட வாங்காமல் திருமணம் செய்து கொண்டேன். ஒரு குழந்தைக்காக கோவில், கோவிலாக டாக்டர் டாக்டராக அலைந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

ஒரு சனிக்கிழமை மதியம் வங்கியிலிருந்து வந்து 'ஏனோ தானோ' என்று சாப்பிட்டு விட்டு ஈஸிசேரில் சாய்ந்தபோது, வாசலில் மாநிறமான ஒரு உருவம்.

"சார் நமஸ்காரம். நான் ஸ்ரீதர். உங்கள் தூரத்து உறவு. வர்ஷாவின் கணவன். வர்ஷா உள்ளே வா" என்று கூப்பிட அவள் உள்ளே நுழைந்தாள். என்னால் நிராகரிக்கப்பட்ட வர்ஷா. ஆனால் முன்பை விட அழகாக. "வாங்க" என்று வரவேற்று உட்கார வைத்தேன்.

"ராஜி மாமிதான் உங்க அட்ரஸ் கொடுத்து பார்க்கச் சொன்னாங்க! நாங்க இப்பத்தான் கோயம்புத்தூருக்கு மாற்றலாகி வந்திருக்கோம். வாடகைக்கு ஒரு வீடு வேணும். உங்களைப் பார்த்தா ஏதாவது அரேஞ் பண்ணுவீங்கன்னு சொன்னாங்க" சொன்ன வர்ஷாவை யோசனையுடன் ஏறிட்டேன்.

"இப்போதைக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லை.



வாழைத் தண்டு பச்சடிக்கு வாழைத் தண்டை மெல்லியதாக நறுக்கி அதனுடன் இஞ்சி, தேங்காய்த் துருவல் சிறிது, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்துத் தயிரில் கரைத்துப் பரிமாறினால் பல்லில் கடிக்க முடியாதவர்கள் கூட சுலபமாகச் சாப்பிடலாம்.

— கல்யாணி.

இன்னும் ஒரு வாரம் கழிச்சு வாங்க பார்க்கலாம்!" என்று அவர்களை விரட்டாத குறையாக அனுப்பி வைத்தேன்.

என் மனைவி உள்ளிருந்து வந்தாள். "உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களா? ஏன் உடனே அனுப்பி விட்டீர்கள்?" என்றவளை, 'உன் வேலையைப் பார்" என்று விரட்டினேன். "வீடு வேண்டுமாம் வீடு! பக்கத்தில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டு, அதைக் கொடு, இதைக் கொடு என்று ஏதாவது கடன் கேட்கும் கூட்டமாக இருக்கும்" முணுமுணுத்துக் கொண்டே வேலையைப் பார்க்க ஆரம்பித்தேன்.

மீண்டும் ஒரு வருட கால ஓட்டம். எனக்குத் திருச்சிக்கு மாற்றலாகி திருச்சி ஒத்துக் கொள்ளாமல் மீண்டும் கோயம்புத்தூருக்கு மாற்றல் வாங்கிக் கொண்டு வந்து விட்டேன். இப்போது வீடு பார்க்கும் படலம் என்னுடையது. முன்பு நான் இருந்த வீடு யாருக்கோ ஐந்து வருட ஒத்திகைக்கு விட்டு விட்டார்களாம். அதனால் வீட்டுக்கு அலைந்து கொண்டிருந்தேன். வழியில் ஒரு பெட்டிக் கடையில், "இங்கு ஏதாவது வீடு வாடகைக்கு இருக்கா?" என்று விசாரித்துக் கொண்டிருந்த போது, "ஹலோ வசந்த் சார்!" என்ற குரலுக்குத் திரும்பினேன். அங்கே ஸ்ரீதர். வர்ஷாவின் கணவன். வேறு வழியின்றி "ஹலோ" சொல்லி, வந்த காரணத்தைச் சொல்ல, "வீட்டுக்கு வாங்க சார்!" என்று அழைக்க, மறுக்க முடியாமல் கிளம்பினேன்.

ஸ்ரீதரின் வீடு அழகாக இருந்தது. ஒரு ஒண்டுக்குடித்தனத்தை எதிர்பார்த்து வந்த எனக்கு அந்த அழகான வீடு ஆச்சரியத்தை அளித்தது. கலர் டீவி, ஃப்ரிட்ஜ், டெலிபோன் நவீன இருக்கைகள் என்று சகல சௌகர்யங்களுடன் இருந்தது. போதாதற்கு வீட்டை அலங்கரித்த அழகழகான திரைச் சீலைகள், பின்னல் ஓவியங்கள், வர்ஷா போட்டதாம்.

சாப்பிட ஏதோ கொண்டு வந்தாள். அருமையான காபி வந்தது. அதற்குள் ஸ்ரீதர் விஷயத்தைச் சொல்ல, "இருங்க விசாரித்துச் சொல்கிறேன்" என்று கீழே இறங்கிப் போனான். ஐந்து நிமிடத்தில் கையில் சாவியுடன் வந்தான்.

"நேர் எதிர் வீடு சார். அதற்குப் பக்கத்து வீடு வீட்டுச் சொந்தக்காரருடையது. உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் என்றால் தாராளமாக பார்க்கட்டும், பிடித்திருந்தால் வரட்டும் என்று சொல்லி விட்டார். இந்தாங்க சாவி! நீங்கள் போய் வீட்டைப் பாருங்கள்" என்றான்.

இந்தக் கோயம்புத்தூரில் இவ்வளவு அழகான வீடு. அதுவும் இரண்டாயிரத்துக்கு

அமையும் என்று நான் நிச்சயம் நினைக்க வில்லை. ஆனால் அதற்குக் காரணம் வர்ஷா வும், அவள் கணவனும் என்பதை நினைத் தால்தான் என்னவோ போலிருந்தது.

என் மரியாதை என்ன? அந்தஸ்து என்ன? அந்த ஸ்ரீதர் எங்கு வேலை பார்ப்பானா யிருக்கும்? என்ன ஏதோவொரு ப்ரைவேட் கம் பெனியில் ஒரு குமாஸ்தாவாக குப்பைக் கொட்டிக் கொண்டிருப்பானாயிருக்கும். பின்ன வர்ஷா அப்பா வேலை பார்த்த டைப்பிஸ்ட் வேலைக்கு என்னைப் போன்ற பேங்க் மானேஜரையா பார்க்க முடியும்? எல்லா வசதிகளோடு இருக்கிறார்களே! ஆமாம் இந்தக் காலத்தில் தவணை முறையில் யானையைக் கூட வாங்கலாமே. அப்படி வாங்கிப் போட்டு விட்டு அரிசி வாங்க பண மில்லாமல் அடுத்தவர்களை கேட்பவர்களாக இருப்பார்கள்.

என் மனத்தில் ஈகோ சைத்தான் தலைவிரித்தாட ஒரு நன்றி கூட ஸ்ரீதருக்குச் சொல்லாமல் கிளம்பி விட்டேன். பஸ் ஏறியவுடன் என் மனதிலிருந்து கொஞ்சுண்டு மனசாட்சி விழித்துக் கொண்டது. 'சே! அந்த வர்ஷா உனக்கு என்ன கெடுதல் செய்தாள்? ஏன் அவளை குறைவாக எடை போடுகிறாய்? அவள் அப்பா ஏழையாயிருந்தது அவள் தப்பா? அன்று அவளை ஈர்க்குச்சி என்று நிரா கரித்தாய். உன்னால் நிராகரிக்கப்பட்டவள் இன்று நல்ல நிலையில் இருப்பதை உன்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. அதனால் அவளை மட்டம் தட்டுவதாக நினைத்து உன்னை நீயே ஏமாற்றிக் கொள்கிறாய்' இடித்துரைத்த மனசாட்சியை தலையில் குட்டி உட்கார வைத்தேன்.

இதோ புது வீட்டுக்கு வந்தாகி விட்டது. என் வீட்டிலிருந்து வர்ஷா வீட்டில் நடப்பது எல்லாம் திரைப்படம் போல தெரிந்தது. மாலினி, வர்ஷாவோடு எளிதில் பழகி விட்டாள். கடைக்கு, மார்க்கெட்டுக்கு, ஒன்றாக போய் வர ஆரம்பித்தார்கள்.

"ஏய் அவர்களோடு ரொம்ப பழக்கம் வைத்துக் கொள்ளாதே! காபிப் பொடியை கொண்டா, சர்க்கரையை கொண்டா என்று கரண்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்து நிற்கப் போகிறாள்" சொன்ன என்னை எரித்து விடுவது போல் பார்த்தாள்.

"நீங்க குபேரன் மாதிரியும், அவர்கள் குசேலர் மாதிரியும் பேசாதீங்க. அவங்க இங்க எதுவும் கேட்க வர மாட்டாங்க. நாம்தான் அங்கே போய் நிற்கப் போகிறோம். டெலி போன் கனெக்ஷன் வர மூன்று மாதமாகுமாம். நம் சொந்தக்காரங்களுக்கு அவங்க நம்பர்தான் கொடுத்திருக்கேன்" என்றாள்.

ஏதாவது ஃபோன் வந்தால் அவள் வராண் டாவில் நின்று, "மாலினி" என்று கூப்பிடுவதும் இவள் ஓடுவதும் எனக்குக் கோபத்தைக் கிளப்பி விட்டன. போதாதகுறைக்கு வர்ஷா வின் ஒரே மகன் அபிஷேக், "ஆன்ட்டி, ஆன்ட்டி" என்று வீட்டுக்கு வருவதும், மாலினி அவனைக் கொஞ்சோ கொஞ்சென்று கொஞ் சுவதும் எரிச்சலைக் கிளப்பியது.

அன்று ஒரு வேலையாகப் போய்க் கொண்டிருந்த போது, முதுகில் ஒரு கை, திரும் பினால் ஸ்ரீதர். "எங்க சார் இந்தப் பக்கம் இதுதான் என் ஆபீஸ். உள்ளே வாங்க சார்" கையைப் பிடித்து அழைத்துப் போனான்.

அது ஒரு பால் பொருட்கள் தயாரிக்கும் நிறுவனம். பங்கு சந்தையில் அதன் ஷேர்கள் நல்ல விலையில் போய்க் கொண்டிருந்ததை பார்த்திருக்கிறேன். ஒரு மூன்றடுக்கு கட்டிடத் தில் ஒய்யாரமாக நின்றிருந்தது. பல இருக்கைகளைத் தாண்டிப் போக வழியில் இருந்த அத்தனை ஊழியர்களும் மரியாதை யாக எழுந்து நிற்பதைக் கவனித்தேன். அந்த

சில இல்லங்களில் டீ.வி.யை துணி அல்லது பிளாஸ்டிக் கவர் போட்டு மூடி வைத்திருப்பார்கள். அவ்வாறு செய்தால் டீ.வி. ஓடிக் கொண்டிருக்கும் போது அதனுள் உருவாகும் சூடான காற்று வெளியேறுவதற்கான ஓட்டைகள் அடைக்கப்பட்டு டீ.வி. சூடாகி கெட்டு விடும் அபாயமுள்ளது. அதனால் டீ.வி. ஓடிக் கொண்டிருக்கும் போதும், அணைத்து சில நேரம் வரை டீ.வியை மூடாமல் திறந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

– மாலா ராஜன்.



கருவேப்பிலை பொடி, பொதினா பொடி, கொத்துமல்லிப் பொடி போன்ற பொடி சாதம் கிளறும் பொழுது, ஒரு மூடி எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டுக் கலந்து பாருங்கள். பொடி சாதம் பச்சை பசேர் என புதிய கீரையில் கலந்த சாதம் போல அழகாக பச்சைக் கலரில் இருப்பதுடன் சுவையும் கூடுதலாக இருக்கும்.

- பாலா இராஜேந்திரன்.



தனியான, ஏ.சி. கேபினுக்குள் நுழைய ஸ்ரீதரன், மேலாளர் என்ற போர்டை பார்த்தேன். ஏதோ நொறுங்குவது போலிருந்தது. சம்பிரதாயமாகக் கொஞ்ச நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டு எழுந்து வெளியில் வந்த போது எதையோ இழந்த வேதனை தெரிந்தது. ஸ்ரீதரன் சாதாரண வேலையில்தான் இருக்க வேண்டும் என்று ஏன் எதிர்பார்க்கிறேன்? புரியவில்லை.

அங்கு வந்த கொஞ்ச நாளிலேயே வர்ஷாவின் குடும்பம் பற்றி அத்தனையும் தெரிந்தது. அவள் மாமனார், மாமியார், நாத்தனார்கள் வரும் போது அவள் காட்டும் பணிவு, முகத்தில் மாறாதிருக்கும் சிரிப்பு. மாலினியிடமே பல மாற்றங்கள். வாய் ஓயாமல் வர்ஷாவைப் பற்றிப் பேச்சுக்கள். என்னால்தான் ரசிக்க முடியவில்லை.

இதற்கு நடுவில் மும்பையில் இருக்கும் ஜோனல் ஆபீஸில் 15 நாள் ட்ரெயினிங் வந்தது. டிரெயினிங் முடிந்து வந்தவுடன் முதலில் வேறு வீடு பார்க்க வேண்டும். என்னால் கூழாங்கல்லாக வெறுத்து ஒதுக்கப்பட்டது, இன்று மற்றொருவன் மகுடத்தில் ராஜரத்தினமாக அமர்ந்திருப்பதைத் தாங்கும் இதயம் எனக்கில்லை. ஒரு சமயம் அவள் சாப்பாட்டுக்கே கஷ்டப்படும் நிலையில் அவளைப் பார்த்திருந்தால் சந்தோஷப்பட்டிருப்பேனா? அப்போது நிம்மதியாய் இருந்திருப்பேனா? சே! முதலில் வேறு வீடு பார்க்க வேண்டும்.

ட்ரெயினிங் முடிந்து விட்டது. நான்கு நாட்களாக மும்பையில் நல்ல மழை. நடுவில் ஒருநாளும் வீட்டிற்கு ஃபோன் செய்யவில்லை. ஃபோன் செய்ய வேண்டுமென்றால், வர்ஷா வீட்டிற்குத்தானே செய்ய வேண்டும்? நாளை கிளம்புகிறேன் என்ற தகவலை மட்டும் சொல்லி விடலாம் என்று ஃபோன் செய்த போது, ஸ்ரீதர்தான் ஃபோனை எடுத்தான்.

"என்ன சார், நடுவில் ஒருமுறை கூட தொடர்பு கொள்ளாமல் விட்டு விட்டீர்கள். நீங்கள் கொடுத்த நம்பரில் உங்களை பிடிக்கலாம் என்றால் லைனே போகவில்லை. நீங்கள் போன இரண்டாம் நாள் உங்கள் மனைவிக்கு ஒரு ஆக்ஸிடெண்ட். நல்லவேளை தெரிந்தவர்கள் மூலம் எங்களுக்கு நியூஸ் வர உடனே ஹாஸ்பிடலில் அட்மிட் செய்தோம். நெற்றியில் நல்ல அடி. இடதுகாலில் லேசான எலும்பு முறிவு. பயப்பட வேண்டாம். வீட்டுக்கு வந்துட்டாங்க" என்று சொல்ல படபடப்பாக இருந்தது.

மறுநாள் ஃப்ளைட்டில் சென்னை வந்து, பஸ் பிடித்து கோயம்புத்தூர் வந்து மாலினியைப் பார்த்தவுடன்தான் நிம்மதியாக இருந்தது. நெற்றியில், காலில் பெரிய பேண்டேஜ், சோகையாய் படுத்திருந்தாள். பக்கத்தில் என் மாமியார் ஜூஸ் பிழிந்து கொண்டிருந்தார். இரண்டு பாட்டில் ரத்தம் வேறு ஏற்றியிருக்கிறார்கள். வர்ஷாதான் கொடுத்து இருந்தாள் பத்தாயிரம் கிட்டத்தட்ட ஆஸ்பத்திரி பில் ஸ்ரீதரன் கட்டியிருந்தான். கடன் கேட்க வருவார்கள் என்று அவர்களை விலக்கியது நினைவுக்கு வந்தது. நானும், என் மனைவியும்தான் கடன்பட்டு இருக்கிறோம். என் உள்ளத்தில் இருந்த சூப்பர் ஈகோ பாம்புத் தோலாய் கழன்று கொள்ள, விடுபட்ட உணர்வுடன் வர்ஷா வீட்டிற்கு விரைந்தேன்.

உள்ளே போனதும், சம்பிரதாய நன்றி நவிலலுக்குப் பின், "சார் ஸ்வீட் எடுத்துக்கங்க எனக்கு சீனியர் மேனேஜராக பிரமோஷன் வந்திருக்கு. மதுரைக்கு மாற்றலாகி இருக்கு. அவங்களே தங்குவதற்கு க்வார்ட்டர்ஸ் கொடுக்கிறாங்க. அடுத்த வாரமே வீடு காலி செய்கிறோம். அத்தோடு மதுரையில் முன்பு வாங்கிப் போட்ட நிலத்தில் வீடு கட்டலாம் என்று ஹவுஸிங்லோன் எழுதிப் போட்டிருந்தேன். அதுவும் ஸாங்ஷனாகி விட்டது. டபுள் ஸ்வீட்டாக எடுத்துக்கோங்க!" சொன்ன ஸ்ரீதரின் சந்தோஷத்தில் இப்போது மனதாரக் கலந்து கொண்டு வாய் விட்டுச் சிரித்து அவர்களை வாழ்த்துகிறேன்.

சகோதரிகளின் கண்ணீர் அஞ்சலி

அன்னை(?) பூமி

பொறுமைக்கு நீதான் எனப்
போற்றுகின்ற வார்த்தைகளை
பொய்யாக்கிப் பார்த்திட
ஏன் துணிந்தாய்?

உள்ளுக்குள் நெருப்பு
ஓயாமல் எரிந்தாலும்
ஓரமெல்லாம் பூத்து,
உயிர்களைக் காத்தாயே!

இன்று ஏன்?...
உனக்குப் பசியா? கோபமா?
உனக்குக் கோபமென்றால்,
அதற்கான ஆஹுதியாய்
கட்டைகளும் காய்ந்தவையும்
கிடைக்கவில்லையா?

உனக்குப் பசியென்றால்
முதிர்ந்ததும், உதிர்ந்ததும் போதாமல்
பிஞ்சுகளையும் மொட்டுக்களையும் கூட
தின்று தீர்ப்பதா?

இத்தனை உயிர்களை
ஒட்டுமொத்தமாய் உண்டபின்
இனி நீ எதைத்தான்
ஈன்றெடுக்கப் போகிறாய்?

உயிரற்றவைகளை உன்னுள்
புதைத்த போதெல்லாம்
உயிரோட்டமாய் உலகைச்
செழிக்கச் செய்தாய்!

அன்னை என்று எண்ணியே
அமர்ந்திருக்கிறோம் உன் மடிமேல் – நீ
அரக்கியைப் போல் யாவையும்
விழுங்கி விட்டால் – யாரிடம் இனி
அடைக்கலம் தேடுவோம்?
ஆவேசங்கள் போதும் அம்மா!
அமைதி காத்து – எம் மீது
அன்பு காட்டு!

– ராஜி, ஈரோடு.

புதிய பூ (கம்பம்)

காலம் காலமாய் நாங்கள்
அழித்த காடுகளின்
புண் பட்ட இடங்களால்
புரண்டு படுத்தாயோ
பூமித் தாயே!

ஒரு லட்சம் உயிரைப் போட்டா
உரக்குழி தயார் செய்வது?
தப்பு செய்தவர்களுக்குத் தண்டனை
தேவைதான் – ஆனால்
தப்பே செய்யாத புதிய தலைமுறைக்கும்
சேர்த்துத் தந்த தண்டனை எதற்கு?

குடியரசு விழாவில் கொடியேற்ற
குதூகலமாய் புறப்பட்டுப் போய்
மிட்டாய் வாங்கிச் சாப்பிட
மிடுக்காய் நடை போட்டு
துவைத்துத் தேய்த்த சீருடையில்
சிங்காரமாய் தேசிய கொடி குத்தி
பள்ளிக்குப் போன பாலகர்களை
பாவம் ஏன் பழிவாங்கினாய்?

இயற்கையை நேசிக்க நாங்கள்
இன்னுமொரு தலைமுறைக்குக்
கற்றுத் தருகிறோம்
அகழ்வாரைத் தாங்கும் நிலம் போல இந்த
இகழ்வாரையும் தாங்கிக் கொள்!
பூகம்பம் இனி வாராது, மலர்ப்
பூக்களைச் சொரியும் கம்பங்களாய்
பூப்பேன் சிரிப்பேன் என்று
உறுதி இன்று கொடு!
புண்பட்ட எங்கள்
மனக்காயங்களுக்கு மழைநீர் தெளித்து
உன் மண் வாசத்தால் மருந்திடு!

– ஜெயஸ்ரீ,
சென்னை – 2.

இந்த மாதம் எப்படி?

மார்ச் 2001

சுக்கிரன்		குரு சனி	ராகு
சூரியன்	11.3.2001/கும்ப - புதன்		
புதன்			
கேது	செவ்		



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்

இராசியாதிபதி செவ்வாய் அஷ்டமஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பது தொல்லைகளைத் தரக்கூடியதாயினும் குரு பார்வையால் நிவாரணம் கிடைக்கும். ஆறுக்குடைய புதன் மாறி சஞ்சரிப்பதும் சேர்ந்து இம் மாதம் பெரு மளவு நற்பலன்களும் சிறிதளவு சங்கடங்களும் ஏற்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றை அடைந்து மகிழ்வீர்கள். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு உங்கள்பால் நிரம்பியிருக்கும். உங்கள் வருமானங்கள் பெருக வழியுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் உற்சாகத்துடன் செயல் பட்டு தொழிலில் முன்னேற்றத்தையும் வருவாய்ப் பெருக்கத் தையும் கண்டு உற்சாகம் கொள்வீர்கள். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கும். அதன் மூலம் உங்கள் பெயர் கலையுலகில் பிரபலமாகப் பேசப்படும் நிலை உருவாகும்.

மாணவமணிகள் பெரும் ஆர்வத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் படிப்பில் ஈடுபாடு காட்டி வருவது தேர்வுகளில் உங்களை முன்னணி நிலைக்கு உயர்த்துவதாக அமைந்திருக்கும். படிப்பு மட்டுமல்லாமல் போட்டிப் பந்தயங்களிலும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளும், பாராட்டுகளும் கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு பெருகுவதுடன் வியாபாரமும் நல்ல முறையில் நடைபெறுவதன் காரணமாக வியாபாரிகள் திருப்தி யடைவீர்கள். குடும்ப நிர்வாகத்தைச் சீராக நடத்தி அனைவரின் பாராட்டுகளையும் பெற்றுப் பெண்கள் களிப்படைவீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய் வதுடன், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரங்களைப் பாராயணம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் பிரச்னைகள் யாவும் கதிர வனைக் கண்ட பனி போல விலகி, இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.





ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஜென்ம குரு சனி சஞ்சாரம் சில தொல்லைகள் தருமாயினும் சில பிரச்னைகளில் தீர்வு

காணலாம். வேற்று மொழி பேசுவோரின் மூலம் அனுகூலம் ஏற்பட வழியுண்டு. வடக்கு திசை அனுகூலம் கூடியதாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பூரணமாகப் பெற்று அதன் உதவியால் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெற்று விடுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் இதுவரை தொழிலில் இருந்து வந்த சிக்கல்களைக் கடந்து தொழில் வளர்ச்சி காண்பதற்கான சந்தர்ப்பம் கூடி வருவதைக் காண்பீர்கள். நேரடியாகச் சென்று தொடர்ந்து முயலுவதன் மூலம் கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெற்று உற்சாகமாக இயங்குவீர்கள்.

பெற்றோரும் மற்றவர்களும் பரவசப்படக் கூடிய நிலையில் மாணவமணிகள் படிப்பில் மிகுந்த அக்கறை காட்டி உற்சாகமாகத் திகழ்வீர்கள். மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் சற்றே திருப்தியற்ற நிலை காணப்பட்டாலும் பிறகு சுறுசுறுப்பான வியாபாரம் நடைபெறுவதன் காரணமாக வியாபாரிகள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. சம்பவங்கள் யாவும் இனிதாகவே நடந்து முடிவதால் பெண்கள் நிம்மதியும் மகிழ்ச்சியும் கொண்டிருக்கலாம்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான போக்கு இருந்து வரும். சகோதர வழியில் உதவிகளும் ஒத்தாசைகளும் கிடைக்க வழியுண்டு. அனுதாபப்பட்டு யாருக்காவது கடன் கொடுத்தால் திரும்பி வராது. எச்சரிக்கை. வயிற்றுக் கோளாறுகளால் பெண்கள் பாதிப்படைந்து சிரடையக்கூடும்.

நீங்கள் சௌந்தர்யலஹரி ஸ்தோத்திரத்தைப் பாராயணம் செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் விலகி, சுமுகமான சூழ்நிலையைத் தோற்றுவிக்கலாம்.



ஒரு தம்ளர் வெதுவெதுப்பான பாலில் வெல்லத்தைக் கரைத்துக் கொண்டு, மைதா மாவு, அரிசி மாவு, சிறிது ரவை போட்டுக் கரைத்து, தேங்காய், ஏலக்காய் சேர்த்து அப்பம் சுத்தவும். ரொம்ப ருசியாக உள்ளது.

— சித்ரா ஸ்ரீதர்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 -ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் வக்கிரம் பெற்றுச் சஞ்சரிப்பதால் எதிலும் கவனம் தேவைப்படும். எனினும் சுக்கிரன் உச்சம் பெற்று சஞ்சரிப்பதால் சில நன்மைகளும் நடைபெறும். மாதப் பிற்பகுதியில் சாதகமான பலன்கள் நடைபெறும். வாடகை வீட்டில் இருப்பவர்கள் தொல்லைகளை அதிகமாகச் சந்திப்பீர்கள்.

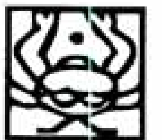
உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை இப்போது எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. தொழிற்பிரிவினர் அளவான முன்னேற்றம் காண்பதில் தடையேதும் இராது. வருவாய் ஓரளவு போதுமானதாகவே இருந்து வரும். புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதற்காக கலைஞர்கள் செய்யும் முயற்சிகளில் வெற்றி கிட்டும்.

பெற்றோர் பெருமகிழ்ச்சி அடையும் வகையில் மாணவமணிகளின் படிப்பார்வம் மிகச் சிறப்பாக அமைந்திருக்கும். வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெற்று வருவதன் மூலம் வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடையக்கூடும். கஷ்டங்கள் எதுவும் இல்லாமல் எல்லா விஷயங்களும் இனிதாகவே நிறைவேறி விடுவதால் பெண்களுக்குப் பிரச்னையே எதுவும் இராது எனலாம்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான போக்கே நிலவி வரும். தந்தைக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். எனினும் பெரும் பாதிப்பெதுவும் நேராது. கல் பதித்த நகைகளை வாங்கி அணியும் வாய்ப்பு பெண்களுக்கு உண்டாகும். புதிதாக ஒரு நபர் நண்பராவார். பயணம் ஒன்றை மேற்கொண்டு ஆலய தரிசனம் செய்து வருவீர்கள். திருமணம் தொடர்பான கடிதத் தொடர்பு ஏற்படும்.

நீங்கள் தினமும் காயத்ரீ மந்திரத்தை ஜபித்து வருவதுடன், 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வருவதும் சிறப்பான பலன்களைத் தந்து செழிப்பான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சனி குரு சேர்ந்து சஞ்சரிப்பது மாதத் தொடக்கத்தில் நன்மைகளையும் சூரியனால் மாத இறுதியில் சில தொல்லைகளையும் உண்டாக்கும்.







உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான எல்லா விஷயங்களிலும் நல்ல முன்னேற்றமான பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான முன்னேற்றத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வருமானப் பெருக்கம் உற்சாகமூட்டும் வகையில் அமைந்திருக்கும். கலைஞர்களுக்குச் சற்று ஏமாற்றமளிக்கும் மாதமாகும் இது. புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற இயலாத சூழ்நிலை. இருப்பினும் உங்கள் வழக்கமான வாழ்க்கை வசதிகளில் குறை ஏற்பட்டு விடாது.

மாணவர்கள் வர இருக்கும் தேர்வில் முன்னணி நிலையை எட்ட வேண்டுமென்னும் துடிப்புடன் செயல்படுவீர்கள். வியாபாரிகளுக்குத் திருப்தி ஏற்படக்கூடிய அளவில் வியாபாரம் நல்ல முறையிலேயே நடைபெறும். குடும்ப நிர்வாகத்தைச் சிறப்பாகவே செய்து வந்தாலும் பெண்களின் மனத்தை ஏதோ ஒரு கவலை வாட்டி வரும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே இனிமையான சூழ்நிலை இருந்து வரும். பிரயாணங்கள் திடீர் என அமையும். பெண்கள் ஆடை ஆபரணங்களை வகை வகையாக வாங்கிச் சேர்ப்பீர்கள்.

நீங்கள் வியாழக் கிழமைகளில் குரு பகவானை மஞ்சள் நிற மலர்களைக் கொண்டு அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் அகலும். நன்மைகள் கூடும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்

இராசியதிபன் ஏழாம் இடத்தில் இருப்பதாலும், குரு, சனி சஞ்சாரம் அனுகூலமற்ற நிலையில் காணப்படுவதாலும் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெறும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வுக்காக எவ்வளவுதான் முயன்றாலும் தடங்கல், தடைதான் ஏற்படும். உங்கள் சக பணியாளர்கள் தலையிட்டுத் தடுப்பதே காரணம். அவர்களைச் சரிக்கட்டி அனுசரணையாக நடந்து கொள்வது நல்லது. தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பு அதிகமாவதைக் காண்பீர்கள். ஆனால் அதற்கேற்ற வருவாய் கிடைக்கவில்லையே என வருந்துவீர்கள். சிறிது காலம் பொறுத்திருங்கள். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில கிடைக்கக்கூடும். சிலருக்கு பட்டங்கள், பரிசுகள் போன்றவை கிடைக்கவும் சந்தர்ப்பமுண்டு.

மாணவர்கள் தீவிர அக்கறை காட்டி படிப்பில் கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள். வியாபாரம் சுமாராக மட்டுமே நடக்கக்கூடும் என்பதால் வியாபாரிகள் திருப்தியடைவதற்குரிய சூழ்நிலை இராது. குடும்ப நிர்வாகத்தில் சிறு குழப்பங்கள் இருக்குமானாலும் அதைச் சரிப்படுத்திச் சிறப்பாக நிர்வகித்துப் பெண்கள் நற்பெயரைப் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே பரிவும் பாசமும் காணப்படும். மற்றவர்களால் சிறு சச்சரவும் தோன்றி மறையும். ஒரு பயணத்தை மேற்கொண்டு போய் வருவீர்கள். சகோதர வழியில் கருத்து வேற்றுமை ஏற்பட்டு நீங்கக் காரணமுண்டு. விருந்தினர் வருகையால் குதூகலம் நிறைந்து காணப்படும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு வெண்ணெயும், துளசி மாலையும் அணிவித்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் பிரச்னைகள் யாவும் விலகி, இனிய சூழ்நிலை ஏற்படும்.

கன்னி ராசி :

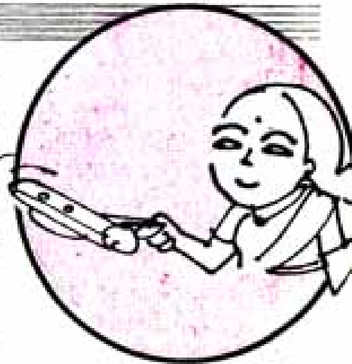


உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் மாதத்தின் தொடக்கத்தில் ஐந்தாம் இடத்திலிருந்து பிறகு ஆறாம் இடத்துக்கு மாறி சஞ்சரிப்பது நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களைத் தரும். சுக்கிரன் உச்சம் பெற்று விளங்குவதால்

என் தோழியின் வீட்டில் சாப்பிட்ட தோசை மாறுதலான சுவையில் இருந்தது. அதாவது 2 கப் பயத்த மாவுடன் ஒரு கப் அரிசி மாவு சேர்த்து உப்பு போட்டுக் கரைத்து, தோசை ஊற்றிப் பாருங்கள். தோசை மொறு மொறுவென்றும், சுவையாகவும் இருக்கும். (தேவையானால் கருவேப்பிலை, சீரகம், ஓமம் என போட்டுக் கொள்ளலாம்) திடீர் தோசை அவசர தேவைக்குக் கைகொடுக்கும்.

— ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்.





50 கிராம் சீரகத்தில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து தேவையான உப்புப் போட்டு குலுக்கி வெய்யிலில் காயவைத்து வைத்துக் கொண்டால் சாப்பிட்ட பின் வரும் புளி ஏப்பத்திற்கு நல்லது. பாக்குக்குப் பதிலாகவும் வாயில் மெல்லலாம்.

– கனகஸ்ரீ வீரராகவன்.

மனைவி வழியில் சில நன்மைகளை எதிர் பார்க்கலாம். பெண்களுக்கு மிக நல்ல மாதம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இட மாற்றம் பதவி உயர்வு ஆகியவற்றைப் பெறு வீர்கள். ஆனால் அது பெரும் தடங்கலுக்குப் பிறகே நிறைவேறும். தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச் சிப் பாதையில் நடைபோடுவீர்கள். கலைஞர் கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாணவர்களின் படிப்பார்வத் தைக் கண்டு பெற்றோர் பரவசமடைவார்கள். வியாபாரிகள் ஓரளவு திருப்தியடைக்கூடிய வகையில் வியாபாரம் சுமாராக நடைபெறும். வாடிக்கையாளர்களிடையே ஆதரவு கூடும். குடும்பத்தில் சில சலசலப்புகள் ஏற்பட்டாலும் பெண்கள் அதைத் திறமையாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவி யிடையே சுமுகமான போக்கு இருந்து வரும். பிரபலமான மனிதர்கள் சிலரைச் சந்திக்க சந் தர்ப்பம் ஏற்படும். பயணம் ஒன்றை மேற் கொள்வீர்கள்.

நீங்கள் சனீஸ்வர பகவானுக்கு சனிக் கிழமைதோறும் எள் தீபம் ஏற்றி வைத்து வணங்குவதுடன், எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை ஏழைகளுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் அகலும். இனிய வாழ்வு மலரும்.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் உச்சம் பெற்றுள்ளதாலும், குரு, சனி அனுகூல மற்ற நிலையில் சஞ்சரிப்பதாலும் கடன் வழக்குகள் தொல்லைதரக்கூடும். எனினும் சில நன்மைகளையும் எதிர்பார்க்கலாம்.

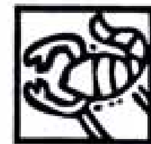
உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற முயற்சிகளில் இப்போது ஈடு படுவது பயன் தராது. உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறுவதிலேயே கவனம் செலுத் துங்கள். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சி யையும் வருமானப் பெருக்கத்தையும் காண் பீர்கள்.

மாணவர்கள் படிப்பில் தீவிர கவனம் செலுத்தி பெற்றோரை மகிழ்விப்பீர்கள். கலை ஞர்கள் சக கலைஞர்களின் போட்டிகளைக் கடந்தும் நேரடி முயற்சிகளின் மூலமும் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவீர்கள். வியாபாரம் சுமாராகத்தான் இருக்கும் என்பதால் வியா பாரிகள் மகிழ்ச்சியடைய வாய்ப்பில்லை. ஆடை, ஆபரணங்களை வாங்கி அணிவதில் பெண்கள் மகிழ்ச்சி கொள்வீர்கள். குடும்ப நிர் வாகத்திலும் நற்பெயர் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவி யிடையே இணக்கமான போக்கு நிலவி வரும். பழைய நண்பர்கள் சிலரைத் திடீரென்று சந் திப்பீர்கள். அரசு வழியில் சில ஆதாயங்களை அடைவீர்கள். உல்லாசப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொண்டு சென்று வருவீர்கள்.

நீங்கள் சண்முக கவசம் பாடல்களைத் தினமும் பாராயணம் செய்து வருவதுடன் சிவப்பு மலர்களால் முருகப்பெருமானை அர்ச்சித்து வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் விலகி செழிப்பு கூடும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 –ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

ஜென்மத்தில் இராசிநாதன் ஆட்சி பெற்றிருப்பதும் கோட் சார ரீதியில் 5, 7க்குடைய குரு சுக்ரன் பரிவர்த்தனை அடைந்திருப்பதும் அனுகூலமான அமைப்பாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை எளிதில் அடைந்து மகிழ்வீர்கள். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு இருந்து வரும். மறைமுக வருமானம் பெருகி மகிழ்ச்சி தரும். தொழிற்பிரிவினர் நல்ல முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். கை நிறைய வருமானம் களிப்பூட்டும். கலைஞர்கள் பிரபல நிறுவனங்களின் அழைப்பின் பேரில் சென்று சந்தித்து நல்ல வாய்ப்புகளைப் பெறுவீர்கள். சிலர் பரிசுகள் பாராட்டுகள் எனப் பெறவும் இடமுண்டு.

மாணவர்கள் மிகுந்த சுறுசுறுப்புடன் இயங்கி தேர்வுகளில் முன்னணி இடம் பெறத்

ஜலதோஷம் பிடிக்க ஆரம்பிக்கும் சமயம் தொண்டையில் லேசாக கர கரப்பும், செருமலும் இருக்கும். கனைத்துச் சரிசெய்ய வேண்டியிருக்கும். அந்தச் சமயம் துளி சித்தரத்தையை வாயில் போட்டுக் கடித்து அந்தச் சாற்றை விழுங்கினால் தொண்டைச் செருமலும் சரியாகி சளியும் பிடிக்காது.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



துடிப்புடன் விளங்குவீர்கள். வியாபாரிகள் குதூகலம் அடையக்கூடிய வகையில் வியாபாரம் சிறப்பாக நடைபெறும். பெண்களுக்குக் குறை என்று சொல்லுமளவில் எதுவுமே இல்லாததால் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிராது.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும். விலகிச் சென்றவர்கள் விரும்பித் திரும்பி வருவார்கள். குடும்பத்தில் யாரேனும் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேருமாயினும் அதனால் பயன் எதுவும் இராது.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் ராகுகாலத்தில் துர்க்கைக்கு விளக்கேற்றி வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் குறைந்து செழிப்பான சூழ்நிலை தோன்றும்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 – ஆம் பாதம்.

புதன், செவ்வாய் சஞ்சாரம் நல்லதாக இருந்தாலும் சுக்கிர பகவானால் எதிர்பாராத சிறிய தொல்லைகளைச் சந்திக்க நேரும் என்றாலும் வடதிசையிலிருந்து நல்ல தகவலும் கிடைக்கும்.

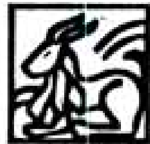
உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றில் முயற்சி செய்வதை விட உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற முயற்சி செய்வது நல்லது. மறைமுக வருமானங்களால் மனமகிழ்ச்சி கூடும். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு திருப்திகரமான வளர்ச்சியையும் வருமானத்தையும் பெறக்கூடும்.

மாணவர்கள் நினைவாற்றல் குறைவினால் சிறிது தொல்லைப்பட நேர்ந்தாலும் விரைவில் நீங்களாகவே முயன்று படிப்பில் பெரும் அக்கறை கொண்டு செயல்படுவீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதற்காகச் செய்யும் முயற்சிகளில் வெற்றி கிட்டும். வியாபாரிகள் மாத முற்பகுதியில் சிறப்பான வியாபாரத்தை எதிர்பார்க்க இயலுமாயினும், மாத இறுதியில் மந்த நிலை காணப்படுவதைக் கண்டு சற்றே மனச் சோர்வடைய இடமுண்டு. குடும்ப நிர்வாகத்தில் சில பிரச்னைகள் தலைதூக்கினாலும் அவற்றைத் திறமையாகச் சமாளிப்பதன் மூலம் பெண்கள் நன்மதிப்பைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே இனிய போக்கே நிலவி வருமாயினும் மூன்றாமவர் ஒருவரால் சிறு கலக்கம் தோன்றி மறையும். பிரபல மனிதர் ஒருவரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படலாம். அரசு வழியில் சில நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். குடும்பத்தில் வயதில் மூத்த ஒருவருக்கு மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படும்.

நீங்கள் வியாழக் கிழமைகளில் குரு பகவானுக்குத் தீபமேற்றி வைத்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் மறைந்து இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

உச்சம் பெற்றுச் சஞ்சரிக்கும் சுக்கிர பகவான் இம் மாதம் சில புதிய திருப்பங்களை உண்டாக்குவார். என்றாலும் பொதுவாக அரசாங்கம் தொழில்புரிபவர்களுக்கும் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும் இடமாற்றம் பதவி உயர்வு தள்ளிப் போக நேரும். கலைஞர்கள் மிகப் பெரிய வாய்ப்புகளைப் பெறப் பிரபலமான மனிதர்கள் ஓரிருவர் அறிமுகமாகி உதவுவார்கள். வெளியூர்களுக்கு அடிக்கடி இது தொடர்பாக போய் வர நேரும்.

மாணவர்கள் வர இருக்கும் தேர்வுகளை மனத்திற்கொண்டு, 'அதிக சிறப்பான முறையில் வெற்றி பெற ஆயத்தமாவீர்கள். வியாபாரம் நல்ல முறையிலேயே நடைபெற்று வியாபாரிகளுக்கு மகிழ்ச்சியூட்டும். தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான அளவில் முன்னேற்றத்தைக் காண இடமுண்டு. பெண்களுக்கு வெளிப்படையாக பிரச்னைகள் ஏதுமில்லையாயினும் சிறு உடல்

உபாதைகள் தோன்றி மறையும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே பரிவும் பாசமும் நிரம்பிக் காணப்படும். பெண்கள் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரும். குறிப்பாக கருவுற்ற பெண்கள் மிகுந்த கவனத்துடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம். நெருங்கிய நண்பர் ஒருவர் விலகிச் செல்ல நேரும். உடல் அசதி தொல்லை தரக்கூடும். கவனம் தேவை.

நீங்கள் தினமும் லலிதா சகஸ்ரநாமம் ஸ்தோத்திரத்தைச் சொல்லி வருவதன் மூலம் உங்கள் பிரச்னைகள் யாவும் நீங்கி சுபிட்சம் உண்டாகும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்

தனிஸ்தானத்தில் வலிமை பெற்று சுக்கிர பகவான் சஞ்சரிப்பதால் புதிய திருப்பங்களை இம்மாதம் சந்திப்பீர்கள். குறிப்பாக உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் எல்லாவிதமான நன்மைகளையும் பெறுவீர்கள். உங்கள் உயர்அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற்றிருப்பதன் மூலம் மறைமுக வருமானங்கள் பெருகும். தொழிற்பிரிவினர் தொழிலில் முன்னேற்றத்தையும் சீரான வருவாயையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

மாணவர்கள் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டி படிப்பில் முன்னணி நிலையை எட்டி பெற்றோரை மகிழ்ச்சிக்குள்ளாக்குவீர்கள். வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தியடையும் வகையில் வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெறுமாயினும் வேலையாட்களின் பேரில் உங்கள் கண்காணிப்பு இருப்பது அவசியம். கலைஞர்களின் முயற்சிகளின் பேரில் சில புதிய வாய்ப்புகள் அமையக்கூடும். குடும்ப நிர்வாகம் சிக்கலின்றிச் செல்லும் என்பதால் பெண்களுக்குக் கவலைகள் எதுவும் ஏற்பட வழியில்லை.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே பிரச்னை எதுவும் எழ வாய்ப்பின்றி சுமுகமாகவே இருந்து வரும். நீண்ட தூரப் பிரயாணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். அலைச்சல், உறக்கமின்மை போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படும் இந்த இராசியினர் சிலர் காதல் திருமணம் புரிந்து கொள்ள வாய்ப்புண்டு. பெண்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பார்த்தசாரதிப் பெருமானுக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வருவதன் மூலம் சுபிட்சம் பெருகும்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

ஜன்மராசியில் சஞ்சரிக்கும் சுக்கிர பகவானால், உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற இம்மாதம் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும். சகபணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு கிட்டுவதும் கடினம். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான வளர்ச்சியைப் பெற்று வர முடியும். வருவாயும் ஓரளவு திருப்திகரமாக அமையும்.

மாணவர்கள் தீவிரமான அக்கறையுடன் படிப்பில் ஈடுபாடு காட்டி வருவீர்கள். கலைஞர்கள் பிரகாசமான எதிர்காலத்தைக் காணக் கூடிய வகையில் புதிய வாய்ப்புகள் சில திடீரென்று கிடைத்து மகிழ்ச்சியூட்டும். வியாபாரிகள் திருப்தியடையக்கூடிய வகையில் இல்லாவிட்டாலும் ஓரளவிலாவது திருப்தி ஏற்படும் வகையில் வியாபாரம் நடைபெறும். குடும்ப நிர்வாகத்தில் சிறு தடங்கல் ஏற்பட்டாலும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து பெண்கள் நற்பெயர் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே சுமுகமான போக்கே இருந்து வரும். புதிய நண்பர்கள் சிலர் அமைவார்கள். பணப் புழக்கமுள்ள பணியில் இருப்போர் கவனமாக இருப்பது அவசியம். நல்ல தகவல் ஒன்றைத் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று வந்து சேர வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை ஏழைகளுக்கு விநியோகம் செய்வதன் மூலம் உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் நீங்கி சௌபாக்யங்கள் உண்டாகும்.

— எஸ். கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



செம்பருத்தி மற்றும் பல வகையான பூக்களை ஸ்வாமி படங்களுக்கு வைக்கும் முன்பு, பூக்களை உப்புக் கரைத்த நீரில் நனைத்து உதறி, பின் வைத்தால் படங்கள் மீது எறும்புகள் வருவதில்லை. அதோடு பூக்களும் மாலை வரை கூட புதியது போல இருக்கும்.

- ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்.

சகோதரிகளுடன் உரையாடல்



ஜி. சந்திரா,
கோவை - 45.

வேறு இனத்தில் காதல் திருமணம் செய்பவர்கள் கணவன் வீட்டாரின் முறை, பழக்கங்கள், சீர் வகைகள் என்றபடிதான் செய்ய வேண்டுமா? இரு வீட்டார்க்கும் பொதுவான முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கலாம் அல்லவா? சாதிகள் கலப்பு மணத்தால் ஒழியும் என தேசத் தலைவர்கள் சொல்ல வலிமை உடையவர்கள் கை அல்லவா ஓங்குகின்றது? எங்கே சாதி ஒழிகின்றது? மேலும் வலிமை உடையவர் இனம் அதிகரிப்பதாக எனக்கு நினைப்பு. தாங்கள் எனக்கு விளக்கம் தர முடியுமா?

முன்பெல்லாம் காதல் திருமணம் என்பது ஒரு குடும்பத்தில் மிகப் பெரிய அதிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். இப்போது அந்த அளவிற்கு இல்லை. அநேகமாக எல்லாக் குடும்பங்களிலுமே ஒரிருவர் இப்படி கலப்புத் திருமணம் செய்து கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். இவ்வாறு சகஜமான காலகட்டத்தின் அடுத்த தலைமுறையினரே இன்று நிற்பவர்கள். சமுதாய பெரும் மாற்றங்கள் ஒரு நாளில், சில பத்தாண்டுகளில் நடந்து விடாது. இன்னும் சில தலைமுறைகள் போகட்டும், இவை எல்லாமே வாடிக்கையாகி விடும் பாருங்கள். உலகமே இன்று ஒரு சிறிய கம்ப்யூட்டர் எனும் பெட்டிக்குள் அடங்கி விடவில்லையா? நீங்கள் சொல்கின்ற 'முறை', 'சீர்' இவையெல்லாம் அவரவர் குடும்பத்தில் ஆலோசிக்க வேண்டிய விஷயம். இதிலே எங்கிருந்து சம்பிரதாயங்கள் வரும்!

சரோஜா ராமச்சந்திரன், பெங்களூர் - 97.

சமீபத்தில் குஜராத் மாநிலத்தில் நிகழ்ந்த நிலநடுக்கத்தையும் அதனால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் பட்ட அவதிகளையும் டீ.வி.யில் பார்த்தபோது மனம் வேதனையில் துடித்தது. அந்த நிகழ்ச்சி நடந்து முடிந்த இரண்டு நாட்கள் கழித்து வெளிநாட்டினர் கொண்டு வந்த இரண்டு மோப்ப நாய்கள் மூலம் சில உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டன. அவர்கள் கொண்டு வந்திருந்த நவீன உபகரணங்கள் மிக உதவியாக இருந்தன. நம் நாட்டில் நாம் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறோம்? உலக அழகிகளை உருவாக்குகிறோம் அல்லது கோடீஸ்வரர்களை உருவாக்குகிறோம்! இந்த ஏழை நாட்டுக்கு இதெல்லாம் தேவைதானா? இவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு இயற்கையின் சீற்றத்தை எதிர்கொள்ள நம்மைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளலாமே! பெரும் புயல், வெள்ளம், நிலநடுக்கம் இவைகள் ஏற்படும் போது அவைகளைச் சமாளிக்க கல்லூரி மாணவர்களைத் தயார் செய்யலாம். இப்படி நிறைய செய்யலாமே!

மனிதாபிமான அடிப்படையில் உலகம் முழுக்க அனுதாபத்துடன் நமக்கு உதவி செய்தார்கள் என்பது உண்மையே. அதற்காக நம்முடைய மக்கள் செய்து

நடு வட்டம்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

வரும் சேவைகளைக் குறைத்து மதிப்பிட்டு விட முடியாது. மிகச் சாதாரணமானவர்களும் கூட தாங்களும் போய் ஏதாவது செய்ய மாட்டோமா எனத் துடித்ததை நான் நிறையவே கண்டேன்.

தவிரவும் செஞ்சிலுவைச் சங்கம், ஆர்.எஸ்.எஸ். இயக்கத்தினர், இராமகிருஷ்ணா மடத்தினைச் சேர்ந்தவர்கள், ஏராளமான சேவைச் சங்கங்கள் போன்றவர்கள் சென்று குவிந்தது மட்டுமல்ல, நிறையப் பொருட்களை அள்ளிச் சென்று உதவி வருகிறார்கள். தவிரவும் அரசாங்க ஊழியர்களும் இரவு பகலாக பணியாற்றி வருகிறார்கள். நமது இராணுவத்தின் சேவையை என்னவென்று சொல்வது?

நடந்தது மாபெரும் பேரழிவு. அதன் நிவாரணப் பணிகளில் சில தவறுதல்கள் நடக்கலாம். அதற்காக நாம், நடந்து வருகின்ற மகத்தான சேவையை அவ்வளவு எளிதாகப் புறந்தள்ளிவிட முடியாது.

எஸ். அமுதவள்ளி, திருப்பூர்.

ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த ஒரு நிறைமாத கர்ப்பிணிப் பெண் வீட்டில் தனித்து இருக்கும் போது போரடித்து பிஸ்ஸா ஆர்டர் பண்ணியிருக்கிறார். பிஸ்ஸாகாரர் வீட்டிற்கு வரும் பொழுது அப் பெண்ணிற்கு பிரசவ வலி வந்து விட்டது. பிஸ்ஸாக்காரர் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கூட்டிச் செல்லும் வழியில் ஆக்ஸிடென்டில் இறந்து விட்டார். அப் பெண்ணிற்கு பிரசவ வலி அதிகமாகி ஏற்கெனவே சில பிரசவம் பார்த்த அனுபவத்தினால் பிஸ்ஸா கத்தியை வைத்துத் தனக்குத்தானே சிசேரியன் செய்து பிரசவம் பார்த்துக் கொண்டாராம். நடைமுறையில் தனிப்பட்ட முறையில் தனக்குத் தானே சிசேரியன் செய்து பிரசவம் பார்த்துக் கொள்வது நடக்கிற காரியமா? அல்லது இது பெண்மையின் மனவலிமையை எடுத்துக் காட்டுகின்றதா?

மனதின் வலிமை அளவிட முடியாதது. நம்ப முடியாததும் கூட. ஒரு ஆபத்து என்று வரும்போது அது எடுக்கின்ற விசுவரூபம் மகத்தானது. அதனால்தான் மனதை வலிமையாக, ஒரு கட்டுக் கோப்பில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதற்காக நம் முன்னோர்கள் வாழ்க்கையிலேயே பல பழக்க வழக்கங்களைப் பின்னிப்





பிணைத்து வைத்திருந்தார்கள். அன்றாட வாழ்க்கையில் குறிப்பிட்ட முறையில் சாப்பிடுவது, குளிப்பது, விரதங்கள், நாள்–பொழுது இதெல்லாம் இவற்றில் அடங்கும்.

அலாவுதீனின் அற்புத பூதம் போன்றது நம் மனது. அது எதையும் சாதிக்கும். மனதின் வலிமையால் சாதித்த பல அற்புதங்கள் உலக வரலாற்றில், ஏன் நம்மிடையேயும் நிறைய உண்டு.

நம்மாலும் நாம் நினைத்ததைச் சாதிக்க முடியும். ஆனால் என்ன, நம் மனச்சக்தியை டிவி. பார்த்து அழுவதிலும், சிறிய சிறிய விஷயங்களுக்காகச் சண்டை போடுவதிலும், மற்ற வெற்று விஷயங்களிலும் செலவழித்து வருகிறோம், அவ்வளவுதான்.

லலிதா கல்யாணசுந்தரம், சங்கராபுரம்.

எனக்கு 18 வயதாக இருக்கும்போது. கல்கியில் 1950களில் வெளிவந்த யோக

எங்கள் தோட்டத்து முருங்கை மரத்தில் இரண்டு வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது கம்பளிப் பூச்சி வந்து மரத்தையே வெட்டும்படி ஆகிறது. பூச்சி வந்திருக்கும் போது பார்த்தால் கீரையையே பறிக்க முடியவில்லை. பார்க்கவும் அருவருப்பாய் உள்ளது கீரை நன்றாக உள்ளது. சாப்பிடவும் ருசியாக, சீக்கிரம் வெந்து விடும் தன்மையும் உள்ளது. பூ அதிகம் இருந்தாலும் காய்கள் காய்ப்பதில்லை. 4,5 என காய்த்தாலும் அப்படி ஒரு வாசனையாக இருக்கும். தொடர்ந்து கம்பளிப் பூச்சி வராமல் இருக்க யாராவது ஏதேனும் யோசனை சொன்னால் நலமாக இருக்கும்.

– சந்திரா, அண்ணா நகர்.

நிபுணர் திரு வி.என். குமாரசாமி அவர்கள் எழுதிய 'ஆரோக்கிய ரகசியம்' என்ற தொடர்களின் தொகுப்பை ஒரு சமயம் படிக்க நேர்ந்தது. அது முதல் யோகாசனங்களில் ஆர்வம் ஏற்பட்டு சிற்சில ஆசனங்களைப் பழகத் தொடங்கினேன். ஓரிரு மாதங்களிலேயே சற்றுப் பருமனாக இருந்த நான் நன்கு இளைத்து விட்டேன்.

பிறகு எனக்கு உடனே திருமணமாகி விட்டதால் ஆசனங்களைத் தொடரவே இயலவில்லை. தற்போது எனக்கு வயது 30. குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டு மூன்று வருடங்களாகிறது. தற்போது உடம்பு பெருத்து விட்டது.

அந்தப் புத்தகத்தில் ஒவ்வொரு ஆசனமும் வயிற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள் செய்யக் கூடாது அல்லது ஆசன நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும் என்று போட்டிருக்கிறது.

ஆசனங்களை என்னால் ஓரளவுக்குச் சரியாகவே செய்ய முடிகிறது. செய்யும் போது வலி எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. மேற்கொண்டு இன்னும் ஆசனங்களைக் கற்க விரும்புகிறேன்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஆபரேஷன் (வயிற்றைத் திறந்து செய்யும் முறை) செய்து கொண்டவர்கள் ஆசனங்களைச் செய்யலாமா கூடாதா என்பதைத் தாங்கள் விளக்கினால் அது எனக்கு மட்டுமின்றி இன்னும் பல சகோதரிகளுக்கும் பயன்படக்கூடும்.

அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட ஆறு மாதம் கழித்து யோகாசனங்கள் செய்யலாம். இது நான் கற்றுக் கொண்ட யோகப் பள்ளியில் சொல்லப்பட்ட செய்தி. எதற்கும் இருக்கட்டுமே என்று யோகாசன நிபுணர் திரு. அசோக்குமாரையும் விசாரித்ததில், அவரும் அதை உறுதிப் படுத்தினார். உங்களுக்கு எந்தத் தொந்தரவும் இல்லாதபட்சத்தில் சிறிய அளவில் ஆரம்பித்த பின் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆசனங்களில் முன்னேறலாம்.

ஆனாலும் மீண்டும் சொல்வேன், நீங்கள் ஓரளவு செய்தாலும், பிறகு நேரடியாகக் கற்றுக் கொள்வது நலம்.

'**சி**லீர்' என்ற ஓசையுடன் கையிலிருந்த கண்ணாடி தம்ளர் கீழே விழுந்து நொறுங்கும் ஓசை கேட்டு மீரா திடுக்கிட்டாள். 'சே, அழகான தம்ளர். என்ன விலை ஆச்சு!' மனம் தன்னைத் தானே சாடிக் கொண்டது. காலையிலிருந்தே வேலையில் கவனம் இல்லை. மனதுக்குள் கனம். சிறிதளவு மகிழ்ச்சியின் சாயலும் இல்லாமல் இல்லை.

"என்ன, கிச்சனுக்குள் யுத்தமா?" புன்னகையுடன் ராம் உள்ளே எட்டிப் பார்த்தான். கண்ணாடி தம்ளர் உடைந்த ஓசை கேட்டிருக்கும்.

"ஒன்றுமில்லை. இன்றைக்கு அம்மா வரும் நாள்."

"நீயும், உன் அம்மாவும்..." சலிப்புடன் சொல்லிக் கொண்டு அவன் திரும்பிச் செல்வதைப் பார்த்துக் கொண்டு நின்ற மீரா ஒரு இயலாமையை உணர்ந்தாள். அவள் கண்களில் நீர் துளிர்த்தது. ஒரு சிறு பிரச்னை என்றாலும் அவள் கண்கள் பனிப்பதும், பல நேரங்களில் கண்ணீர் விடுவதும் ராமுக்கு அவளிடம் அறவே பிடிக்காத காரியங்கள்.

தோசையைக் கல்லில் ஊற்றியபடி, 'அம்மாவின் வருகை இந்த முறை என் மனதைக் காயப்படுத்தாத அளவில் இருக்கட்டும் இறைவா' என்று பிரார்த்தித்துக் கொண்டாள்.

அவளது பிரச்னை கேட்பவர்களுக்கு மிகவும் துச்சமாகத் தோன்றலாம். சிலருக்குச் சிரிப்பாகக் கூடத் தோன்றும். ஆனால் அனுபவிக்கும் அவளுக்கு?

வெளியே ஆட்டோ வந்து நிற்கும் சத்தம் கேட்டது. மீரா வாசலுக்கு வந்தாள். அம்மா சூட்கேஸ், பை சகிதம் ஆட்டோவிலிருந்து இறங்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

"அம்மா, வாங்க" என்றபடி அம்மாவின் கையிலிருந்த சூட்கேசைப் புன்னகையுடன் வாங்கிய மீரா அம்மாவின் முகத்தைப் பார்த்தாள். அம்மாவின் முகத்திலும் புன்னகை இருந்தது மீராவின் மனதுக்கு





ஆறுதலாக இருந்தது.

அம்மாவின் முகத்தில் இந்தப் புன்னகை எப்போதும் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று நினைத்துக் கொண்டாள். சில நேரங் களில் ஆட்டோவில் வந்து இறங்கும் போதே அந்த முகம் 'கடுகடு' என்று இருக்கும்.

ஹைதராபாத்துக்கு மூத்த மகளின் வீட்டுக்குப் போகும் போது மூத்த மருமகன் லீவு போட்டு விட்டு ரயில்வே ஸ்டேஷனுக்கு வந்து அழைத்துப் போவதும், இந்த மருமகன் வீட்டிலிருந்த பிறகும் தன்னை அழைத்துச் செல்ல வராததும் ஞாபகத் திற்கு வந்திருக்கும்.

வந்து சேர்ந்து பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் தன்னைக் கட்டுப்படுத் திக் கொள்ள முடியாது.

"ஹைதராபாத் போகும் போது ரமேஷ் லீவு போட்டுக் கொண்டு ரயில்வே ஸ்டே ஷனுக்கே வந்து அழைத்துக் கொண்டு போய் விடுவார். நீங்கள்தான் வந்தால் வரட்டும். போனால் போகட்டும் என்று இருப்பீர்கள்."

வார்த்தைகள் சாதாரணமாக வருவது போல் இருந்தாலும் முகத்தில் கடுமையின் மேல் வலியப் பூசப்பட்ட புன்ன கையைப் பார்க்கும் போது பாவக்காயின் மேல் பூசப் பட்ட மிக மெல்லிய ஜாம் தட வல் என்று நினைத்துக் கொள் வாள்.

இப்போதும் அது ஞாபகத்திற்கு வந்து சிறு முறுவல் வந்தது. அடக் கிக் கொண்டாள். இந்தக் குத்தல் பேச்சைக் கேட்க இஷ்டம் இல்லாமல் கணவனிடம் சில நேரங்களில் கேட் டிருக்கிறாள், "அம்மாவை பஸ் ஸ்டாண் டிற்குப் போய் அழைத்துக் கொண்டு வரு கிறீர்களா?" என்று.

அவனுக்குக் கோபம் வந்து விடும்.

"அவ்வளவு தூரத்திலிருந்து வருஷத் தில் இரண்டு தடவை மூன்று தடவை ஒரு சேஞ்சுக்கு என்று ஓடி ஓடி வரும் உன் அம்மாவுக்கு பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கிப் பத்தடி தூரத்தில் நிற்கும் ஆட்டோவைக் கூப்பிட்டு அதில் ஏறி வர முடியாதா? ஒவ்வொரு தடவையும் நான் பஸ் ஸ்டாண்டில் போய் காவல் நின்று ஆட்டோவில் ஏற்றி விட்டுப் பின் னாலேயே பைக்கில் வர வேண்டுமா? அடுத்தவர்களைக் கஷ்டப்படுத்துவது உன்

அம்மாவுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும்."

இவளுக்கு அந்தப் பேச்சிலுள்ள நியாயம் புரிந்தாலும் அம்மாவின் குத்தல் பேச்சிலிருந்து தப்பிக்கவாவது தன் கணவர் போய் வரக் கூடாதா என்று தோன்றும். அதைச் சொல்லப் போய் இன்னும் கொஞ்சம் வாங்கிக் கட்டிக் கொள்வாள்.

சில நேரங்களில், "உங்கள் ப்ரண்ட்ஸ் கூட எங்கேயெல்லாமோ கற்றுகிறீர்கள். எனக்காக இதை மட்டும் செய்து கொடுத்தால் என்ன?" என்று கேட்டு, அது பெரிய வாக்குவாதமாகி, இவள் கண்ணீரிலும், அவன் உண்ணாவிரத, மௌன விரதத்திலும் முடியும். இப்படி இரண்டோ மூன்றோ நாட்கள் முள் மேல் நிற்பது போல் கழியும்.

தங்களுக்குள் சண்டை என்பது தாய்க்குத் தெரியாமல் இருப்பதற்காக இவள் நிறைய பாசாங்குகள் செய்ய வேண்டியிருக்கும். இவள் எவ்வளவுதான் பிணக்கைத் தீர்க்க முயன்று அவனிடம் தழைந்து தழைந்து போய்ப் பேசி னாலும் ஒரு பிடிவாதமான மௌனம்தான் அவனிடம் இருக்கும்.

இந்தக் கொடுமையில் தாயின் பிடுங்கல் வேறு. "இந்த அரிசியா வாங்கி சமைக்கிறீர்கள். இது என்ன கிலோ பனிரெண்டு ரூபாய் இருக் குமா? நானும் சரி, ஹைதராபாத்தில் அனு வீட்டிலும் சரி இப்போது இந்த மட்ட அரிசி யெல்லாம் வாங்குவதே கிடையாது. பொன்னி தான்" என்பாள். "அது வெறும் 21 ரூபாய்தான்" என்பாள்.

சில நேரங்களில் அதையும் மிஞ்சி, "எனக்கு இந்த அரிசியில் சாப்பிட்டுப் பழக்கம் இல் லாததால் எனக்கு ஜீரணம் ஆகவே மாட்டேன் என்கிறது" என்பாள். இவள் தயங்கித் தயங்கிக் கணவனிடம் போய் நிற்பாள்.

"என்ன ஆனாலும் உன் அம்மா திருப்திப் படப் போறதில்லை. எனக்கு இந்த அரிசி போதும். உங்க அம்மா ஆசைப்படுவதை யெல்லாம் வாங்கிக் கொடுக்க என்னால் கடைக்கு ஓடவும் முடியாது என்னிடம் பண மும் இல்லை" என்று சில நேரம் கண்டிப்பாக ஆனால் இவளைக் காயப்படுத்தாத வகையில் கூறி விடுவான்.

சில நேரங்களில், "இப்படிப் பெருமைக் காகச் செலவழித்துச் செலவழித்துத்தான் பெண்ணுக்கு ஒரு பைசா வரதட்சணை கொடுக்காமல் இறக்கி விட்டிருக்க வேண்டி இருந்திருக்கிறது. வறட்டு கௌரவத்துக்கு ஒன்றும் குறைச்சல் இல்லை. இஷ்டம் இருந் தால் இருக்கட்டும். இல்லாவிட்டால் இறங்கிப் போகச் சொல்" என்று முரட்டுத்தனமாகக் கூறி விடுவான். இவளை இது எவ்வளவு தூரம் காயப்படுத்தும் என்று எண்ணிப் பார்க்க இங்கு யாரும் இல்லை.

எவ்வளவுதான் மனம் காயப்பட்டாலும் உண்மையும் அதுதானே என்று நினைத்துச் கொள்வாள்.

மீராவின் பிறந்த வீட்டில் இரண்டும் பெண் கள். மூத்தவள் அனு அம்மாவுக்குச் செல்லமோ செல்லம். அம்மாவுக்கு டீச்சர் வேலை. அப் பாவுக்கு அரசாங்க ஆபீசில் கிளார்க் வேலை. ஆனால் அவரால் ஒரு பைசாவும் சம்பாத்திய மாக வீட்டுக்குக் கொண்டு வர ஒரு நாளும் முடிந்ததில்லை. குடியும் சீட்டு விளையாட்டும் தான். ஊர் முழுவதும் கடன் வேறு. நல்ல வேளை வேலையை மட்டும் தக்கவைத்துக் கொண்டிருந்தார். சொத்துக்களை அவ்வப் போது விற்றாலும் கடன்களை முற்றிலுமாக ஒருநாளும் தீர்க்க முடிந்ததுமில்லை.

அம்மாவின் சம்பளத்தையும் முதலில் சில வருடங்கள் முழுவதுமாக வாங்கித் தொலைத்து விடுவாராம். அம்மா இரண்டு பெண் குழந் தைகளையும் வைத்துக் கொண்டு வீட்டுச் செல வுக்கென்று கூட உள்ள டீச்சர்களிடம் கடன் வாங்கிக் கொண்டு அலைவாளாம்.

வருடங்கள் போகப் போக, இனி அப்பா

உருளைக் கிழங்கை சிறிதளவே எண்ணெய் உபயோகித்து நொடியில் வதக்க வேண்டுமா?

உங்கள் 'ப்ரெஷர் பான்'னில் சிறிது எண் ணெயில் கிழங்கு, உப்பு, காரம், மசாலாத் தூள் சேர்த்துப் பிசிறி, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் தெளித்து மூடி வெயிட் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். இரண்டு விசில் கேட்டவுடன் அடுப்பை அணைத்து விடவும். 10 நிமிடம் கழித் துத் திறந்தால் கறி முக்கால்வாசி ரெடி. வேசான சூட்டில் 2 நிமிடம் வதக்கினால் சூப்பர் ரோஸ்ட் சட்டென்று ரெடி!

– உஷா



அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற

இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி

வழங்கும்

கடன் வசதி

அழகுக் கலைப் பயிற்சி

வேலை வாய்ப்பு

இந்த அழகுக் கலைப் பயிற்சிப் பள்ளி, அழகு கலைப் பயிலும் மாணவிகளுக்கு முறையான பயிற்சி தருவதோடு அவர்களுக்கு வாழ்க்கை முழுவதும் கௌரவமான வருமானம் வரவும் வழிவகை செய்து தருகிறது. பயிற்சி முடித்தவர்களுக்கு தமிழக அரசாங்க முத்திரை பதித்த சான்றிதழ் தரப்படுகிறது. மாணவிகளுக்கு உடனடியாக வேலை வாய்ப்பை ஏற்படுத்துவதற்காக ''ப்யூட்டி பார்லர்'' வைப்பதற்கு லைசன்ஸ், லோன் கைடன்ஸ் போன்ற அனைத்து வழிமுறைகளும் உருவாக்கித் தரப்படும். வகுப்புகள் தமிழிலும் பிரபலமான அழகுக் கலை நிபுணர்களால் நடத்தப்படுவதால் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். ***இப்பொழுது லேசர் சிகிச்சை, கம்ப்யூட்டரைஸ்ட் ஸ்லிம்மிங், அவரவருக்கேற்ற ஹேர் ஸ்டைல் மற்றும் மேக்-அப் கம்ப்யூட்டரின் உதவியோடு சொல்லித் தரப்படுகிறது.***

I.I.B.T.யின் பெண்கள் ப்யூட்டி பார்லர்

A.M.ல் டாக்டர் பட்டம் பெற்ற திருமதி **M.Hazeena syed** இப்பொழுது தனது ப்யூட்டி பார்லரில் ரசாயனம் அற்ற முறையில் அனைத்து பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வளிக்கிறார். அவரவருக்கேற்ற வாத, பித்த, கப தன்மைக்கேற்ற சரும பாதுகாப்பு, முடி பராமரிப்பு, மணப்பெண் அலங்காரம், ஆயுர்வேதிக் மற்றும் அரோமாதெரபி, ஆயில் சிகிச்சை, மரு, பரு நீக்குதல், 50 விதமான ஃபேஷியல்ஸ், சினிமா மேக்கப், யோகா, தியானம் இயற்கை மூலிகை ***என்று தமிழ்நாட்டிலேயே முதன் முறையாக அழகுக் கலையில் ஆயுர்வேதம் என்ற சகாப்தம் படைத்திருக்கிறார்.***

M.HAZEENA SYED, A.D.COS,M.D.(A.M.), இயக்குநர்,

இந்தியன் இன்ஸ்ட்டியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி

6, பைகிராப்ட்ஸ் ரோடு, (2வது மாடி), திருவல்லிக்கேணி, சென்னை – 5.

(கண்ணகி சிலை எதிர் ரோடு), திருவல்லிக்கேணி பேருந்து நிலையம்,.

போன் : 8443105, 8442970. செல்போன் : 9840034672.

ஏற்கெனவே அழகு நிலையம் நடத்தும் உரிமையாளர்கள் மற்றும் மாணவிகள், எங்களிடம் ரெஜிஸ்டர் செய்து கொள்வதன் மூலம் லோன் கைடன்ஸ் மற்றும் லைசன்ஸ் வாங்குவதில் உதவி பெறலாம்.

ஸ்ரீ ராமஜெயம்

ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி எண் 5511786 10/1, ராஜேஸ்வரி தெரு, பெரம்பூர், சென்னை — 600 011

(நாம சங்கீர்த்தனத்துடன் அன்பர்களை அழைத்துச் செல்லும் ஆன்மீக சுற்றுலா குழு அமைப்பாளர்கள்)

① 6.4.2001 முதல் 9.4.2001 வரை நவக்கிரக யாத்திரை:

6.4.2001 வெள்ளிக்கிழமை இரவு 10 மணிக்கு சென்னையிலிருந்து டீலக்ஸ் பஸ் மூலமாக புறப்பட்டு நவக்கிரஹ ஸ்தலங்களுக்கு, விசேஷமான யாத்திரை 7.4.2001, 8.4.2001 இரண்டு நாட்கள் நவக்கிரஹங்களை வழிபட்டு 9.4.2001 காலை 5 மணிக்கு சென்னை வந்தடைதல். கட்டணம்: 35 இருக்கைகள் கொண்ட சூப்பர் டீலக்ஸ் பஸ். ரூ.650/-. 50 இருக்கைகள் கொண்ட பஸ் ரூ.425/- சாப்பாடு செலவு அவரவருடையது.

② 15.4.2001 – ஒரு நாள் பயணம் வல்லக்கோட்டை. மகாமேரு (கண்டிகை) காஞ்சிபுரம் (வரதராஜர்,காமாக்ஷி) தென்னாங்கூர் – சாப்பாடு, பஸ் கட்டணம் உட்பட நபர் ஒருவருக்கு ரூ.185/-

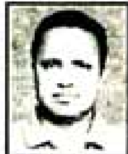
③ 22.4.2001 ஒரு நாள் பயணம்: திருமலைவையாவூர், மயிலம், மதுராந்தகம், திருவக்கரை. பஸ் கட்டணம், சாப்பாடு உட்பட நபர் ஒருவருக்கு ரூ. 185/-

④ 24.4.2001: அன்னை அரவிந்தர் ஆசிரமம் ஒருநாள் பயணம்.

⑤ May 2001: அழகிய அந்தமான் தீவுகள்– 8 நாட்கள். ஒருவழி கப்பல் பயணம், ஒருவழி விமானப் பயணம். தேதி, கட்டணம் பின்னர் அறிவிக்கப்படும்.

⑥ July 2001: சிங்கப்பூர், மலேசியா, பாங்காக், பாட்டாயா – 12 நாட்கள்

⑦ September 2001: பத்ரிநாத், கேதார்நாத், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ்– 15 நாட்கள்.



முழு விவரமறிய சுய விலாசமிட்ட ரூ. 3/-ஸ்டாம்ப் அடங்கிய கவர் அனுப்பவும். விவரங்கள் அனுப்பப்படும்.

பங்கு பெறுவீர்! பாக்கியவான்களாவீர்!

மேலும் விவரங்களுக்கு:

V. சீனிவாசன் *(அமைப்பாளர்)*

ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ் & கேட்டரிங் சர்வீஸ் பெரம்பூர், சென்னை - 600 011 தொலைபேசி: **5511786**

திருந்துவது கிட்டத்தட்ட முடியாத காரியம் என்று ஆன பிறகு அம்மா எதிர்க்கத் தொடங்கி விட்டாளாம். அம்மா சொல்லிச் சொல்லிப் பலமுறை கேட்டிருக்கிறான்.

ஆனால் அனு மீது பாசத்தைப் பொழிந்து தன்னிய அம்மா இளையவளான தன்னை வெறுத்து ஒதுக்கியதையும் அப்பா மீது இருந்த அத்தனை கோபத்தையும் இவன் மீது காட்டியதையும் எடுத்ததற்கும் இவனை அடித்து நொறுக்கியதையும் இவனால் மறக்கவே முடிந்ததில்லை.

என்றாலும் வாங்கும் சம்பளம் இன்னும் கடன் கட்டவே போய்க் கொண்டிருந்தபோது அப்பாவிடம் பத்ரகாளியாய் சண்டை போட்டு எஞ்சியிருந்த ஒரு சிறு துண்டு நிலத்தை விற்காமல் போட வைத்து இவர்கள் கல்யாணத்திற்கென்று அதை விற்று சொற்ப நகைகளுடன் மணமுடித்து வைத்த தாயை நன்றியுடன்தான் நினைத்துக் கொள்வான்.

சரி, அதற்காக? வரதட்சணை அதிகம் கொடுக்கல் வாங்கல் இருக்கும் இவர்கள் சமுதாயத்தில், 'உங்கள் மகளுக்கு நீங்கள் உங்களால் முடிந்ததைக் கொடுத்தால் போதும்' என்று பெருந்தன்மையுடன் இவளை மணம் செய்த ராமை இவர்கள் நன்றியுடன் பாராட்டாவிட்டாலும் குறைந்தபட்சம் அவன் குணமறிந்து குறைகூறாமலாவது இருக்க வேண்டாமா? இது இவளின் வாதம்.

வாதமா? சரிதான். இவள் வாயைத் திறந்தால் போதும். அம்மாவும் அனுவுமாகச் சேர்ந்து இவளைக் குதறி எடுத்து விடுவார்கள்.

'நரகம்' இப்போதும் இவள் அப்படித்தான் நினைத்துக் கொள்வாள். கல்யாணம் செய்து கொடுத்த போதும் 'உன்னைப் பெற்ற கடமைக்



தோழியின் வீட்டில் இருந்து வந்த போளி பெரியதாகவும், சுவையாகவும் இருந்த போதும் சிறிது கூட மிருதுவாக இல்லாமல் காய்ந்த சப்பாத்தி போல் கடுக் என இருந்ததால், நான் அதை இட்லி தட்டில் வைத்து 2 நிமிடம் ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்க பஞ்சு போல் மிருதுவாகி விட்டது.

– பாலசரஸ்வதி ராஜேந்திரன்.

கென்று கல்யாணம் செய்து வைக்கிறேன். என் கடமை தீர்ந்தது' என்று வறட்டுத்தனமாகச் சொல்லி அனுப்பி வைத்த அம்மா இப்போது இவனிடம் ஓடி ஓடி வருவதும் அதீத உப சாரங்களை எதிர்பார்ப்பதும் அவை கிடைக் காதபட்சத்தில் விஷம் தோய்ந்த வார்த் தைகளைப் பேசி அதற்குப் பயந்து கொண்டா வது விசேஷ மரியாதைகள் தனக்குச் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதும் என்ன மாதிரிபட்ட நியாயம் என்று இவளுக்குப் புரியவே இல்லை.

மீராவின் கணவன் நல்லவன்தான். அவன் கூறும் நியாயங்களைப் புரிந்து கொண்டு தலை யாட்டி விட்டால் அவனைப் போல் அன்பான கணவன் இருக்க முடியாது.

காசு விஷயத்தில் கண்டிப்பானவன். சம் பளத்துக்குள் முடியாது என்றால் இவளுக்கு தீபாவளிக்கோ பொங்கலுக்கோ அடுத்தடுத்து இரண்டு மூன்று தடவை கூடப் புடவை வாங்கித் தருவதும் இல்லை. அதைப் பற்றிப் பேசவும் மாட்டான்.

இப்படி இருக்கும்போது இவள் தாயார் வந்து சேர்வாள். பிள்ளைகளுக்கென்று விளை யாட்டுச் சாமான்கள் இவற்றுடன் சில நேரங் களில் இவளுக்கென்று ஒரு சேலையும் வாங்கி வருவாள். என்ன இருந்தாலும் தாய் மனம் தானே! "இந்தா, நீதான் புடவையே எடுக்காமல் இருக்கிறாய், வைத்துக் கொள்" என்பாள்.

போதாததற்கு அனுவின் கணவன் அனு வின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், தீபாவளி, பொங்கல் என்று வருடத்திற்கு ஏழெட்டு சேலைகளுக்குக் குறையாமல் எடுத்துக் கொடுப் பதைப் பற்றி விஸ்தரிப்பாள். இத்துடன் நிற்கக் கூடாதா?

அனுவும் கணவனும் இவளுக்கு வருடத் துக்கு இரண்டு சேலைகள் எடுத்துக் கொடுப் பதைச் சொல்லி, தன் சிநேகிதிகள் மீரா உனக்கு சேலை எடுத்துத் தருவதில்லையா என்று கேட்பதைச் சொல்லிக் கடைசியில், "எவ்வளவு இருந்து என்ன? நீங்கள் தான் பணமே செல வழிக்க மாட்டீர்களே" என்று முடிப்பாள்.

'இவர் எனக்கே சேலை எடுத்துத் தருவதில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லையே, இது அம்மாவுக் குத் தெரியாது? சரி, வரதட்சணை கேட்காமல் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு வந்து மகளை நன்றாக வைத்திருக்கிறாரே என்று திருப்திப் படக் கூடாதா?'

இப்படியெல்லாம் மனதுக்குள் தோன்று வதை அம்மாவிடம் சொல்ல முடியுமா? கல்யா ணம் ஆகிப் புகுந்த வீட்டில் நிம்மதியாகக் காலம் கழிக்கும் போது அனாவசியமான மனஸ்தாபம் எதற்கு என்று மனதை அடக்கி னாலும் இவள் மனதில் ஏற்படும் கொந்

தளிப்பை அடக்க முடிந்ததில்லை. விளைவு அம்மா வந்துவிட்டுப் போனாலே கொஞ்ச நாட்களுக்குத் தலை சுற்றல் தான்.

'ஆரஞ்சு, திராட்சை...' என்று பழம் விற்ப வன் கூவிக் கொண்டு போவது கேட்கிறது.

அம்மா தொடங்கி விட்டாள். "அனு வீட்டில் எல்லாம் ஆரஞ்சும் ஆப்பிளுமாகத் தான் கிடைக்கும். அனு, ரமேஷ் ரெண்டு பேருக்குமே பிசினித் தனம் கிடையாதே. பின்னே உன் புருஷனை விட ரமேஷுக்குச் சம்பளமும் குறைவு இல்லையா? அதனால் பார்த்தும் பார்க்காமலும் நானே பார்ப்பதையெல்லாம் வாங்கிப் போட்டு விடுவேன்."

மீரா மௌனம் சாதிக்கிறாள். அம்மாவின் பென்ஷன் மட்டுமே இப்போது மாதம் மூவாயிரம் ரூபாய் வரும். ரிட்டயர்டு ஆன நேரம் கிடைத்த பணத்தை வேறு பத்திரமாக பாங்கில் போட்டு வைத்திருக்கிறாள். ஒன்றரை லட்சம் கிடைத்ததில் ஆளுக்கு ஒரு பத்தாயிரமாவது இரண்டு மகள்களுக்கும் கொடுக்க அவள் நினைக்கவுமில்லை. இவர்கள் எதிர் பார்க்கவும் இல்லை. என்றாலும் பிறந்த வீட்டிலிருந்து கல்யாணத்தின் போது ஒன்றும் மகளுக்குத் தராவிட்டாலும் இப்போது வசதி இருக்கும் போதாவது ஒரு ஐயாயிரமோ பத்தாயிரமோ தனக்குக் கிடைத்திருந்தால் இங்கு ஒரு சின்ன மரியாதையாவது இருந்திருக்கும் என்று மீராவின் மனத்தில் தோன்றாமல் இருந்ததில்லை.

அம்மாவின் வாய் ஒரு நாளும் ஓயாது. பேசிக் கொண்டே இருக்கிறாள். "ரமேஷ் போனமுறை ஆபீஸ் வேலையாக இங்கு வந்து தங்கின போது ராம் அவரை ஒரு இடத்துக்கும் அழைத்துப் போகாமல் தானுண்டு தன் வேலை உண்டு என்று இருந்தாராமே. அக்கவுன்டட்ஸ் ஆபீஸர்தானே ரொம்ப வேலை இருக்கிற மாதிரி பண்ணுகிறாரே."

பட்டென்று மீராவுக்குக் கோபம் வருகிறது. 'அவரவர் அலுவலக வேலையாக வந்து தங்கும் போதெல்லாம் இவரும் ஆபீஸுக்கு லீவு போட்டு விட்டுக் கூடச் சுத்தினால் இவர் வேலையை யார் பார்ப்பது? யார் சம்பளம் தரப்போகிறார்கள்?'

இவ்வளவையும் மீரா வாய்விட்டுக் கேட்கவில்லை. ஆனால் ஒரு நொடியில் பயம் போய் விட்ட மாதிரி இருக்கிறது. கண்களை உயர்த்தி உறுதியாக அம்மாவைப் பார்த்துக் கொண்டு நிற்கிறாள். அம்மாவின் சுருதி குறைகிறது. பார்வை தாழ்கிறது. இந்த ஒரு நொடியிலேயே கடினமான சூழ்நிலைகளை வெற்றி கொள்ளத் தனக்குப் பலம் கூடியிருப்பது போல் உணர்வு. என்றாலும் மனதுக்குள் கோபமாகத்தான் இருக்கிறது. 'ரொம்ப பிஸி போல் பண்ணுகிறாரே' என்ற வார்த்தையை இவளால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : நீர்க்காய்கள் உணவு | **கடைசி தேதி : 15.3.2001**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

'அதிகார உணர்வு கூடியவராக இருந்தாலும் என் அன்பான கணவர் வரதட்சணைக்காக பத்து லட்சம் பதினைந்து லட்சம் என்று மாப் பிள்ளைகளை ஏலம் விடும் இந்த சமுதாயத்தில் பணத்தைப் பற்றி யோசிக்காமல் எனக்காக என்னை மணம் செய்தவர். ஐயோ நன்றியில் லாத என் அம்மாவே' என்று மனம் குமுறியபடி வேலைகளைத் தொடர்ந்தாள் மீரா.

சமையல் வேலை முடித்தாயிற்று. இனி துணிகளை வாஷிங் மிஷினில் போட வேண் டும். "அம்மா உங்களுக்குத் துவைக்க வேண்டிய துணிகளைத் தருகிறீர்களா? வாஷிங் மிஷினில் போடப் போகிறேன்."

அம்மா எடுத்துத் தந்தபடி கூடவே வரு கிறாள். ஹைதராபாத்தில் எக்ஸிபிஷன் போன கதையும், பெரிய பெரிய உளுத்த வடைகள், மிளகு அப்பளம் அனுவிற்குக் கிச்சன் உபகர ணங்கள் இவை வாங்கிவிட்டு ஹோட்டலில் சாப்பிட்ட கதையையும் விவரித்துக் கொண்டே வருகிறாள். மீராவுக்குப் பெருமூச்சு வருகிறது. அம்மாவின் ஒவ்வொரு விசிட்டின் போதும் இவளுக்கு இப்படிப் பெருமூச்சுகள் வருவது வழக்கம்தான். நமக்கு அமைந்த வாழ்க்கை இதுதான் என்று கிடைத்ததில் திருப்தியாக இருக்கும் மனது அம்மாவின் அலட்டல்களால் லேசாக சலனப்படுவது உண்மைதான். கல்யா ணம் ஆகி இத்தனை வருடங்களில் ராம் இவளை இப்படி ஒரு இடத்துக்கும் அழைத்துச் சென்றதில்லை. இந்தப் பத்து வருடங்களில் அனுவின் வீட்டிற்குக் கூடப் போனதில்லையே. அம்மாவின் ஜம்பம் தொடர்ந்து கொண்டிருக் கிறது.

"உங்கள் வீட்டுக்கு வந்தால் அங்கே இங்கே என்று என்னைக் கூட்டிக் கொண்டு போவ தெல்லாம் கிடையாதே. அனு வீட்டில் ரமே ஷும் அவளும் என்னை எக்ஸிபிஷன், ஹோட் டல், சினிமா என்று அழைத்துக் கொண்டு அலுக்காமல் சுற்றுவதால் அங்கே எனக்கு நாள் போவதே தெரியாது.

மீரா பேசாமல் வாஷிங் மிஷினில் சோப் பவுடர் போட்டாள். தண்ணீரைத் திறந்து விடும் போது அம்மா சொன்னாள்- "இன்னும் இந்த சோப்பவுடர் தான் வாங்குகிறீர்களாக்கும்! இப்போது யார்தான் இதெல்லாம் வாங்கு கிறார்கள்! நானும் சரி அனுவும் சரி, இப்போ தெல்லாம் லிக்விட் தான் வாங்குகிறோம். நீங்கள் எல்லாவற்றிலும் சிக்கனம்தான்."

மடை திறந்து விட்டது. இதுதான் கடைசித் துரும்போ! "அம்மா, நானாக இவரைத் தேர்ந் தெடுக்கவில்லை. நீங்கள்தான் என்னை இவ ருக்கு முடித்து வைத்தீர்கள். நான் இருக்கும் இடத்தில் இவருடைய விருப்பங்களுக்கும் வரு மானத்துக்கும் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொண்டு இருக்கிறேன். உங்கள் வீட்டில் உங்கள் விருப் பம் போல செலவழித்துக் கொள்ளுங்கள். அம்மா சந்தோஷமா எங்க வீட்டுக்கு வாங்க இங்கே இருக்கும் வசதிகளை வைத்துத் திருப் தியா இருந்துட்டு போங்க. அப்போ உங் களுக்கும் சந்தோஷம் எனக்கும் சந்தோஷம்."

கடைசி வாக்கியத்தைச் சொல்லும்போது அவள் வார்த்தைகளின் கடுமையைக் குறைத் துக் கொண்டு மெதுவாகப் புன்னகைக்கிறாள்.

முதலில் அதிர்ச்சியை முகத்தில் காட்டும் அம்மா, இவளது வார்த்தைகளின் கடுமை குறைந்து முகத்தில் முறுவல் வந்ததும் அவளை சற்று ஆச்சரியத்துடன் பார்ப்பது புரிகிறது. பின் அம்மாவின் முகத்திலும் மெதுவான மலர்ச்சி. தன் தவறு புரிந்தது போல.

மீராவின் மனம் லேசாகிறது. தன் மனதில் உள்ளதை வெளிப்படையாகச் சொல்லி விட்ட தால் மனது பாரம் இறக்கியதுபோல் ஆகி விட்டது. அம்மாவும் அதைப் புரிந்து கொண்ட தில் இருவரின் இதயத்திலும் மட்டும் அல்ல. முகத்திலும் மிருதுவான புன்னகை.

மீராவின் பிரச்னைக்குத் தீர்வு கிடைத்து விட்டது.

அடையை ஒரே மாதிரி செய்து போரடித்து விட்டதா? இதோ ஒரு புது வகை. அடைக்கு அரைக்கும் போது பருப்புடன், பரங்கிப் பிஞ்சு (அ) பரங்கிக்காயை சிறிது துண்டுகளாக நறுக்கி சேர்த்து அரைத்து செய்து பாருங்கள். பல் இல்லாதவர்களும் சாப்பிடும்வண்ணம் பஞ்சு போன்றிருக்கும். கோடைக் காலத்தில் பருப்புடன் துண்டுகளாக்கிய பூசணி (அ) சுரைக்காய் சேர்த்தரைப்பதால் உடலுக்கும் நல்ல குளிர்ச்சி.

- வி. விஜயராணி.





• ஜெயின் கோயில் இத்தனை அழகும் அழிந்ததா?

செல்வம் கொழித்த நகரம் புஜ்

ந்திய இராணுவப் படையில் அதிகாரியாக இருக்கும் என் மகன் (விங் கமாண்டர் ஹர்ஷ வர்தன்) சில வருடங்களுக்கு முன் குஜராத் மாநிலத்திலுள்ள 'புஜ்' நகரில் பணி நிமித்தமாக இருந்தபோது என் கணவரும் நானும் அங்கு மூன்று மாதங்கள் தங்கியிருந்தோம். அப்போது ஊர் முழுதும் சுற்றிப் பார்த்த எனக்கு, சமீபத்தில் ஏற்பட்ட பூகம்பத்தால் ஊரே அழிந்து விட்டது என்று கேள்விப்பட்டதும், அழுகை வந்தது. எப்பேர்ப்பட்ட ஊர்.

புஜ் மிக அழகான ஊர். அங்குள்ள மக்களோ மனதாலும், செயலாலும் அதைவிட அழகானவர்கள். குறுகிய தெருக்களில் இருபுறமும் கடைகள் இருக்கும். பாந்தினி, டை அண்ட் டை (Tie & Dye) மற்றும் கை வேலைப்பாடுகள் நிறைந்த அழகிய புடவைகள், சாக்ரா சோளிகள் எல்லாவற்றையுமே வாங்கி விடலாமா என்று தோன்றுமளவிற்குக் கொள்ளை அழகாக இருக்கும். என் மகன் வீட்டில் வேலை செய்த பெண்மணி கூட மிக அழகாக எம்ப்ராய்டரி செய்வார்.



• 'புஜ்' நகர சாலையில்...

வெள்ளி சாமான்கள் இங்கு பிரசித்தி பெற்றவை. 'அயினா மஹால்' என்பது ஒரு கண்ணாடி மாளிகை. இங்கு பழங்கால அரசர்களின்

உடைகள் கண்ணைக் கவரும் வகையில் பொது மக்கள் பார்வைக்கு வைக்கப் பட்டிருக்கும். ஓர் அறையில் திருமணம் நடப்பது போன்று அனைத்துப் பொருட் களும் அழகாக வைக்கப்பட்டிருக்கும். இன்னொரு இடத்தில் அரசனின் ஊர்வலத்தை மாடலாகச் செய்து வைத்திருந்தார்கள்.

இங்கு ஸ்வாமி நாராயண் கோயில்கள் பல. எப்பொழுதும் பஜனை நடந்து கொண்டேயிருக்கும். அங்கு உள்ள ருத்ர மாதா கோயிலும் ரொம் பப் பிரசித்தம். பசு மாடுகள் கொழு கொழு என்று மிக அழகாக இருக்கும். எல்லோரும் புல் வாங்கித் தரு வார்கள்.

நவராத்திரி பண்டி கையின் போது, இங்கு டான்டியா நடனம் இரவு முழுவதும் நடக் கும். யார் வேண்டுமா னாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.

துவாரகா கோயிலும் சேதம் அடைந் திருப்பதாக சொல்கிறார்கள். துவாரகா வில் துவாராதிஸ், ரக்ஷாமணி, கீதா மந்திர், காயத்ரி கோயில், சித்தேஸ்வர் மகாதேவ், பத்கேஸ்வர் மஹாதேவ், நாகேஸ்வர் மகாதேவ் (ஜோதிர்லிங்க), கோபி தால்வார், பாலாஜி, பேட் துவாரகா ஆகிய கோயில்கள் உள்ளன.

இதில் பேட் துவாரகாவிற்குப் போகக் கடலில் படகில் செல்ல வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் 150 பயணிகளை ஏற்றிக் கொண்டு இந்தப் படகு செல்கிறது. பயணிகள் தின் பண்டங்கள் போட்டுக் கொண்டே செல்வ தால் 'SEA GULLS' எனும் பறவைகள் மேலே பறந்து கொண்டே நம்முடன் வருவது ரசிக்கத்தக்கதாகும். இந்தத் தீவில் கிருஷ்ணா பரமாத்மா வசித்த தாக சொல்கிறார்கள். இங்கு தான் ருக்மணியோடு இருந்தார், இங்குதான் குசேலரை சந்தித் தார், என்றெல்லாம் கூறுவார் கள். இவ்விடங்களையெல்லாம் நம் அரசாங்கம் புதுப்பித்து, பாதுகாத்து காப்பாற்றும் என்று நம்புகிறோம்.



• 'புஜ்'ஜிலிருந்து பதினைந்து கிலோமீட்டர் தொலைவில் உள்ள ருத்ர மாதா அணைக்கட்டு



• 'புஜ்' நகரில் நெருக்கமான கட்டிடங்கள்

இவ்வளவு அழகான ஊர் தரைமட்டமானதை நினைக் கும்போதே துக்கம் தொண் டையை அடைக்கிறது. பாரம் பரியமும் கலாச்சாரமும் மிகுந்த ஒரு பகுதி இயற்கையின் சீற்றத் தால் அழிந்துள்ளது. இயற்கையின் மீது நமக்கு எந்தவித அதிகாரமோ தடுக்கும் சக்தியோ இல்லாவிட்டாலும் நம்மால் முடிந்த உதவியை பிரார்த்தனைகளை அங்குள்ள மக்களுக்கு மேற்கொள்வோம்.

— செல்லம் சுப்ரமணியன்

பரண் படும் பாடு

"வாய் இருந்தால் 'ஓ...'வென்று கதறி அழுது விடும் நம் வீட்டில் உள்ள ஒரு பகுதி" - 'அது எந்த இடம்?' என்று கேள்வி கேட்டு நான்கு சாய்ஸ் கொடுத்து, சஸ் பென்ஸை வளர்த்து, கம்ப்யூட்டரில் 'க்ளிக்' செய்யச் சொல்லப் போவதில்லை.

அதாங்க...

மேலேயும் இல்லாமல், கீழேயும் இல்லாமல் நடுவாந்திரத்தில் திரிசங்கு சொர்க்கம் போல மாட்டிக் கொண்டு அவதிப்படுகிறதே நம் வீட்டுப் பரண்... அதே தான்.

உங்க வீட்டுப் பரண் எங்க வீட்டுப் பரண் என்ற வித்தியாசமில்லாமல் எல்லா வீட்டுப் பரண்களுமே ஒரே மாதிரி 'ஓவர் லோட்' தாங்காமல் அலறிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

ஆனால், அந்த சத்தம்தான் நம் காதுகளில் கேட்பதில்லை. கோடீஸ்வரர்களின் அதிகப்படி சொத்துக்கள் வேண்டுமானால் ஸ்விஸ் பாங்க் லாக்கர்களில் குஷாலாக உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும்.

ஆனால், நம்மைப் போன்றவர்கள் காலங்காலமாகச் சேர்க்கும் பொக்கிஷங்கள் எல்லாமே அடைக்கலம் புகுவது நம் வீட்டுப் பரண்களில்தான்!

அதுவும் எப்பேர்ப்பட்ட பொக்கிஷங்கள்... அன்பையும், பாசத்தையும், தீராக் காதலையும் சம்பாதித்துக் கொண்ட நமக்கு இப்போதைக்குத் தேவைப்படாது 'என்றைக்காவது உபயோகப்படும்' என்று நம்மால் நம்பப்படும் பலப் பல உயர் ரக ஐஸ்வர்யங்கள் ஏறி உட்கார்வது நம் வீட்டுப் பரணில்தான்.

அது ஏனோ தெரியவில்லை.

யாருக்குமே எடுத்து எறியப் பிடிக்காத ஓடாத கடிகாரம், பாடாத ரேடியோ, அறுக்காத



அருவாள் மணை, அண்டா, குண்டா, அகப்பை, சட்டி, ஹைதர் காலத்து டிரங்க் பெட்டி, அதனுள் நிரம்பிய அத்தைப் பாட்டி காலத்துப் புகைப்படங்கள், மசி மங்கிய கடிதங்கள், அம்புலு மூணாங்கிளாஸ் டிராமாவில் அணிந்த குறத்தி டிரஸ், டால்டா டப்பா, என்றாவது உபயோகப்படும் என்று நம்பப்படும் உடைசல்கள், உபயோகமற்ற அரதங்கள் ஆகியவைகள் வருடக்கணக்கில் பத்திரமாக உறங்கும் இடம் நம்ம வீட்டுப் பரண்கள்தான்.

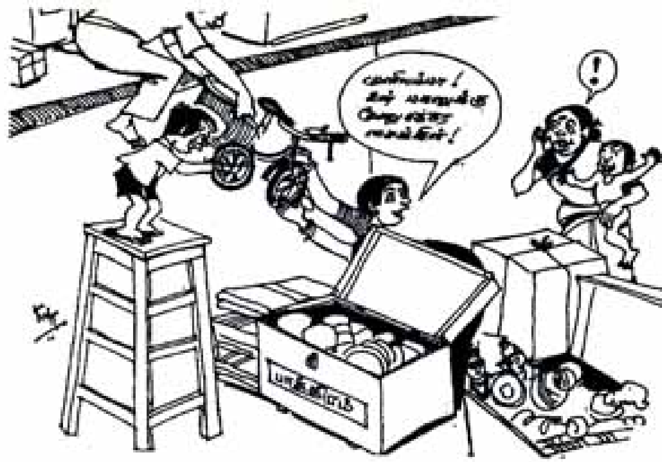
விரலுக்கு ஏற்ற வீக்கம் போல அவரவர் வசதிக்கேற்ப பரணில் ஒரு குட்டி 'மீன் பாடி வண்டி'யில் ஏற்றும் அளவுக்கோ அல்லது இரண்டு மூன்று டெம்போ லோடுகள் அளவுக்கோ தேவையற்ற பொருட்களைச் சேர்த்து வைப்பதை நம் பாரம்பரிய வழக்க

மாகப் பலரும் கடைபிடித்து வரு கிறோம்.

அந்தக் கால நாலு கட்டு வீடா கட்டும், இன்றைய தீப்பெட்டி அபார்ட்மெண்ட்டாகட்டும் அதற் கேற்றபடி பெரிய்ய பரணோ, சித்த டக்கமான லாஃப்ட்டோ இருப்பது அவசியம் என்பது எழுதப்படாத் விதி-

அதற்குள்,

நம் வீட்டுத் தரையில் உள்ள பொருட்களை விட அதிகமான பொருட்களை அனாயாசமாக அடைப்பதில் நாம் வல்லவர்கள்.



ஆனால்,

பரணுக்குப் பொருட்களை அனுப்புவதில் காட்டும் சிரத்தையை அவற்றைச் சமயத்தில் கீழே இறக்குவதில் நம்மால் காட்ட முடிவ தில்லை என்பதே உண்மை.

அவசரத்திற்கு பரணில் ஏறி உட்கார்ந்த ஒரு பொருளும் கீழே இறங்கி வந்து கைகொடுத் ததாக சரித்திரத்திலேயே இல்லை.

இதற்கான முக்கிய காரணம்...

பரணில் உள்ளவற்றின் பட்டியல் நம் நினைவில் நிற்பது கிடையாது.

அப்படியே மறக்காமல் இருந்தாலும், தலைக்கு மேல் உள்ள பரணில் ஏறி சாமானை சட்டென்று இறக்குவது கிட்டத்தட்ட சர்க்கஸ் கலை போலத்தான் நம்மில் பலருக்கும் இருக் கிறது.

இந்தப் பரண்களுக் குப் பாரம் சுமப்பதி லிருந்து விடுதலையே இல்லையா?

உண்டு.

எப்போதாவது வீட் டுக்கு வெள்ளை அடிக் கும் பொழுதோ, வீடு மாற்றும் காலத்திலோ...

இரவு வேளைகளில் எலிகள் டிஸ்கோ, பேட்டை ராப், பரத நாட்டியம் என்று எல்லா வற்றையும் ஒருசேர அரங்கேற்றிக் 'கலை விழா' நடத்தும்போதோ 'ஆப்பரேஷன் ஆட்டிக்' நடத்த அவ்விடத்தை துப்புரவு செய்வோம்.



அவ் வேளைகளில்தான் வீட்டிலுள்ள அனைவரின் கோபமும் உச்சத்தில் போய் நிற்கும்.

பரண் குப்பைகளுக்கு மாமியாரே காரணம் என்று மருமகள் எகிற, மருமகளே பொறுப்பு என்று மாமியார் சார்ஜ்ஷீட் செய்வார்.

தன் சம்பாத்தியமெல்லாம் ஒன்றுக்கும் உதவாத பொருட்களாக மாறி தன் தலைக்கு மேல் உட்கார்ந்திருப்பதைப் பார்த்து கணவர் கத்த ஆரம்பிக்க... அந்தக் கால 'டைம்பீஸை ரிப்பேர் செய்ய ஆரம்பிப்பார் தாத்தா! உடைந்த கிரிக் கெட்டை பேட்டை சீனுக்குட்டி வாஞ்சை யுடன் தடவிக் கொடுப்பான்!

அந்தப் பொன் னான நேரத்தில்தான் அனைவர் மனதிலும் ஒரு வைராக்கியம் பிறக்கும்.

அதுதான் அதிகப் படியான (!) அனா வசியங்களுக்கு பென்ஷன் அல்லது வி.ஆர்.எஸ். தருவது என்ற முடிவு ஒரு மனதாக எடுக்கப்படும் வேளை இது.

இந்தத் 'துப்புரவுத் திட்டங்களை' செய லாக்க சில சுலபமான சட்டங்கள் உள்ளன.

நம் பரண் செல் வங்களை தரமா னவை, காலாவதியா னவை, இரண்டும்

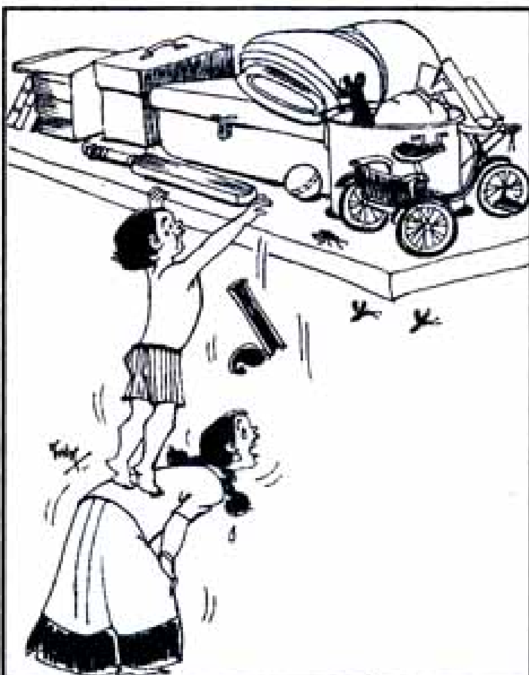
கெட்டாங் ரகம் என்று மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கவும்.

2 கால் முக்காலி, ஒரு முள் உள்ள வால் கிளாக், மூடியில்லாத ஜாடி, ஜாடியில்லாத மூடி, எதற்கும் இருக்கட்டும் என்று என்றோ பத்திரப்படுத்திய அட்டைப் பெட்டி, 7ம் வருஷக் காலண்டர்க் கட்டு போன்ற பொருட்களை மொத்தமாகச் சேர்த்து உங்கள் தெரு முனையில் உள்ள குப்பைத் தொட்டியில் கொட்டவும்.

அடுத்தபடியாக,

நல்ல கண்டிஷனில் உள்ளவை, ஓரளவு ஒப்பேறக்கூடியவை ஆகியவைகளை தரம் பிரித்து அடுக்குங்கள்.

கடந்த ஐந்து வருடங்களாக உபயோகப்படாத இன்னும் மூன்று வருடங்கள் தேவைப்படாத பல பொருட்கள் உங்கள் கைகளில் அகப்படும். பாட்டி காலத்து பித்தளை அடுக்குகள், பாலிஷ் போய் நிற்கிறதா... நோ ப்ராபளம் - அழகிய பூ ஜாடிகளாக மாற்றலாம், உங்கள் கற்பனையை விரித்து.



ஆனால், பித்தளைப் பாத்திரத்தில் செடி வைத்து வீட்டை அலங்கரிக்கலாம், பிராஸ்ஸோ போட்டுத் தேய்க்கத் தயாராக இருந்தால்.

அது கஷ்டம் என்று தோன்றினால் பேசாமல் இவற்றைப் பாத்திரக் கடையில் போட்டுக் காசாக்கி பரணின் பாரத்தைக் குறைத்து உங்கள் பர்ஸின் எடையை ஏற்றும் வழியைப் பாருங்கள்.

உங்கள் மகன் உபயோகப்படுத்திய மூனு சக்கர சைக்கிள் இருக்கிறதா? (அதாங்க... இப்பொழுது காலேஜுக்குக் கிளம்பினானே அவன்தான்!) அதை அப்படியே எடுத்து முனியம்மாவின் பேத்திக்குப் பிரசண்ட்டாகத் தந்து விடுங்கள். அவள் ஒரு மாதத்திற்கு 'கட்' அடிக்காமல் ஒழுங்காக வேலைக்கு வருவாள். எங்கோ ஒரு ஏழைக் குழந்தை சந்தோஷிக்கும்.

அடடா பாதிக்கு மேல் காலியாகி விட்டதே!

இப்போது மீதமுள்ள சாமான்களை ரக வாரியாகப் பிரியுங்கள்.

கொலு பொம்மைகளா... அழகாக அடுக்குங்கள் ஒரு பெட்டிக்குள்... பெட்டியின் மேல் 'பளிச்' என்று உள்ளே என்ன இருக்கிறது என்பதை எழுதி வைத்து பரண் மேலே ஏற்றுங்கள். அதிகப்படியான பாத்திரங்களா...?

லிஸ்ட் எழுதி அழகாக ஒரு பெரிய டிரம் அல்லது அட்டைப் பெட்டியில் அடுக்கி வைத்துக் கட்டவும்.

எக்ஸ்ட்ரா திரைச் சீலைகளா பூச்சி உருண்டை போட்டு ஒரு சூட்கேஸில் வைக்கவும்.

அடடே...

நம்ம வீட்டுப் பரணா இது? காலியாக... கிட்டத்தட்ட ஃபுட்பால் க்ரவுண்டு சைஸ்ஸுக்குப் பரந்து, ஹோவென்று கிடக்கிறதே!

சந்தோஷப்படுங்கள்...

ஆனால், மீண்டும் சிறுகச் சிறுக தேனீக்கள் போல சேகரித்து, ஓட்டை உடைசல், லொட்டு, லொசுக்குகளை பரணில் ஏற்றும் முன் ஒருமுறைக்குப் பத்து முறை யோசியுங்கள்.

இப்போது பார்த்தீர்களா...

உங்கள் வீட்டின் கூட்டம் கூடக் குறைந்து விட்டதே...

அதுதான்...

உங்கள் பரணில் இவ்வளவு காலமாக சுகமாகக் குடித்தனம் செய்து வந்த கரப்பான், பல்லிகள், பாச்சைகள், சுண்டெலிகள், குண்டெலிகள் முதலான ஜீவராசிகள் இப்போது வேறு இடங்களில் குடியிருக்க வீடு பார்க்கப் போய் விட்டனவே...

சீனவாஸ்துப்படியும் பரண் சுமையில்லாமல் இருப்பது வீட்டுக்கு ரொம்ப நல்லது என மங்கையர் மலரிலும் படித்தோமே!

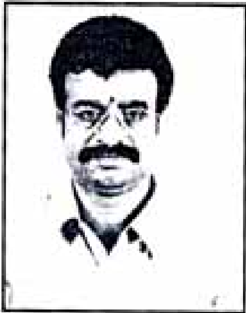
— உஷா ஸ்ரீகுமார்

ஒருமுறை விஜயம் செய்தால்

மீண்டும் மீண்டும் வரத்தூண்டும் உங்கள் லக்ஷ்மி முத்து மாளிகை!

முன்பெல்லாம் பத்திரிகையை பார்த்தால் பொருட்களைப் பற்றித்தான் விளம்பரங்கள் வந்து கொண்டிருந்தது. சமீப காலங்களில் எந்த பத்திரிகையை பார்த்தாலும் முத்து மணி மாலைகள், ஜோதிட விளம்பரம், ராசிக் கல் அணிந்து உங்கள் பிரச்னைகளுக்கு தீர்வு காணுங்கள் என்று நிறைய வந்து கொண்டிருக்கிறது. சென்னையில் எல்லா பொருட்களும் கிடைக்கக் கூடிய (அம்மா, அப்பாவைதவிர) இடமாகக் கருதப்படும் தி. நகரில் **Kasi Arcadeல் லக்ஷ்மி முத்து மாளிகைக்கு** நாம் விஜயம் செய்து அதன் உரிமையாளரான சைதையா தொண்டப்புவை சந்தித்தோம்.

இந்த லக்ஷ்மி முத்துமாளிகை 1979ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது. நாங்கள் பரம்பரை பரம்பரையாக இந்தத் தொழிலை செய்து வருகிறோம். முத்துக்குப் பிறப்பிடம் ஹைதராபாத் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். முத்துக்கு உரிய இடம் சைனாதான். நாங்கள் தரமான முத்துக்களை சைனாவிலிருந்து இறக்குமதி செய்கிறோம். முத்துக்கள் மட்டுமல்லாமல் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட மணிமாலைகள் வாடிக்கையாளர்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப ஆர்டரின் பேரில் செய்து தருகிறோம். மணிக் கற்களுக்கு எங்களுடைய கடை புகழ் பெற்றுள்ளது. உதாரணமாக மாணிக்கக் கற்கள் வெளிக் கடைகளில் கேரட் ரூ. 600/-என்றால் எங்களிடம் ரூ. 200 என்று இருக்கும். எப்படி இவ்வளவு குறைந்த விலையில் கொடுக்க முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். ஏனென்றால் நாங்களே தயாரிப்பதால் எங்களுக்கும் நுகர்வோருக்கும் இடையில் இடைத்தரகர்கள் யாரும் கிடையாது. இதனால்தான் மற்ற கடைகளில் விற்கப்படும் விலைக்கும் எங்களுக்கும் நிறைய வேறுபாடுகள் இருக்கிறது. இன்றைய நவநாகரிகத்திற்கு ஏற்ப ரத்தின கற்களால் செய்யப்பட்ட கைகடிகாரத்திற்கு முத்துக்கள் மற்றும் சிவப்பு நிறமுள்ள ஒருவகை மணிக் கல்லால் கடிகாரப் பட்டை செய்து தருகிறோம். இதன் விலை ரூ. 750 மட்டுமே. இதோடு இல்லாமல் ஒரு கிராம் தங்கத்தில் வளையல்கள் ரூ. 500க்கு விற்கிறோம். மேலும் எங்களிடம் ரூ. 250க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்கும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு கவர்ச்சிகரமான சிறப்புப் பரிசும் தருகிறோம். 24 கேரட் கோல்டு பிளேட்டட் வளையல்கள் ரூ.250/-க்கு தருகிறோம். (6 மாதம் உத்திரவாதம் உண்டு) எங்களுடைய சேவை வாடிக்கையாளர்களுக்கு மிகவும் திருப்தியாக இருக்கிறது. நாங்கள் இலவச ஜாதக ஆலோசனையும் செய்வதோடு மேலும் பெண்களுக்கு கடிதார், நைட்டீஸ் போன்றவைகளும் விற்பனை செய்து வருகிறோம். *மார்ச் 1முதல் 31 வரை வருடாந்திர கணக்கு சிறப்புத் தள்ளுபடி விற்பனை வேறு எங்கும் பார்க்காத மிகவும் தரமான பொருட்களை மிகக் குறைந்த விலையில் தருகிறோம்.*



SaidaiahThondappu

ரூ. 500 மதிப்புள்ள நாற்பது வண்ணங்கள் கொண்ட Japan cutbeads one bunch (12 lines) ரூ.200/-க்கு நாங்கள் தருகிறோம். (ஒரு நபருக்கு 5 bunch மட்டுமே) நாங்கள் புதிதாக அறிமுகப்படுத்தியுள்ள FIBRE WITH AMERICAN DIAMOND STONE BANGLES எங்களிடம் மட்டுமே கிடைக்கும்.

*** எங்களிடம் ரூ.1500/-க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு 1கிராம் கோல்ட் வளையல்கள் (அ) 24 கேரட் கோல்ட் பிளேட்டட் வளையல்கள் இலவசம்.**

வாடிக்கையாளர்களின் பேராதரவு இருப்பதால்தான் நாங்கள் **'ஸ்ரீ லக்ஷ்மி முத்து மாளிகை'** 157/203, ஆர். கே. மடம் சாலை, மந்தைவெளி என்ற விலாசத்தில் மற்றொரு கிளையை சமீபத்தில் திறப்பு விழா செய்ததில் ஆச்சரியம் எதுவுமில்லை.

DEALERS IN: HYDERABAD PEARLS (BLACK, PINK, WHITE, ROUND, MIKIMOTO, OVEL, BUTTON, RICE)**REAL ITALIAN CORELS**(ROUND, OVEL, PINK, THALI, FLOWERS, TUBE)**CHINA JADE MALAS, REAL RUBY, EMERALD, SAFFIRE, CUT AND ROUND MALAS, NAVARATNA STONES AND MALAS, LUCKY BIRTH STONES, AMERICAN DIAMOND SILVER JEWELLERY** (BANGLES, TOPS, RINGS, NECKLACE SETS, PENDANT SETS, CHOKER, BRACE LETS, RANIHAR SETS, SHAJAHAW SETS, LONG HARAMS), **GOLD RUBY, EMERALD NECKLACE SETS, ONE GRAM AND TWO GRAMS GOLD BANGLES, ANTIQUE IMPORTED 40 COLOUR BEEDS, PEARLS AND GEM WATCHES, SEMI-PRECIOUS STONE MALAS** (GARNET, JADE)

T. Nagar Ph: 8220856

Mandelveli Ph: 4617499, 4617655

Advt

SINCE 1969 கஜேந்திரன் துணை ☎:4339647, 4349647

15.3.2001 முதல் 7 நாட்கள், விஜயவாடா, அன்னாவரம், சிம்மாசலம், பத்ராச்சலம், ஸ்ரீசைலம், மந்திராலயம், மற்றும் பல. இரயில், பஸ் 2x2 சீட், உணவு, தங்கும் இடம் உட்பட கட்டணம் ரூ.2,900/

25.4.2001 முதல் 7 நாட்கள், சரவணாபெலகொ, பேலூர், ஹலபேட், தர்மஸ்தலா, சிருங்கேரி, மூகாம்பிகை, உடுப்பி, தலைகாவிரி மற்றும் பல. இரயில், பஸ் 2x2 சீட், உணவு, தங்கும் இடம் உட்பட கட்டணம் ரூ.2,900/=

12.5.2001 முதல் 12 நாட்கள் காசி, கயா, அலஹாபாத், அயோத்திய, மற்றும் பல. இரயில், பஸ் 2x2 சீட், உணவு, தங்கும் இடம் உட்பட கட்டணம் ரூ.4,100/= இத்துடன் நேபாளம், சென்றுவர 3 நாட்கள் அதிகமாகும். அதற்குண்டான கட்டணத்தை தனியாக செலுத்த வேண்டும்.

23.5.2001 முதல் 12 நாட்கள் பத்ரிநாத், கேதர்நாத், ஹரித்துவர், ரிஷிகேஷ், டெல்லி, இரயில், பஸ் 2x2 சீட், உணவு, தங்கும் இடம் உட்பட கட்டணம் ரூ.4,750/=

15.6.2001 முதல் 15 நாட்கள் முக்திநாத், காட்மாண்டு, கல்கத்தா, புவனேஸ்வர், பூரி, இரயில், பஸ் 2x2 சீட், உணவு, தங்கும் இடம் உட்பட கட்டணம் ரூ.6,250/=

11.07.2001 சக்திபீட யாத்திரை 14 நாட்கள் குருஷேத்திரம், நைனாதேவி,சிந்தபூரணி, ஜீவாலமுகி, காங்ராதேவி, வஜ்ரேஸ்வரி தேவி, சாமுண்ட தேவி, வைஷ்ணவி தேவி, இரயில், பஸ் 2x2 சீட், உணவு, தங்குமிடம், உட்பட ரூ.6,500/=

தர்ஷன் டூர்ஸ் & டிராவல்ஸ்

(காங்கிரஸ் மைதானம் உட்புறம்) தேனாம்பேட்டை, சென்னை – 600 006. (இந்தியா)

Ph:4339647, 4349647, Fax : 044-4322267, E-Mail:vdharshan@hotmail.com.



சுயதொழில் செய்து பணம் சம்பாதிக்க மகளிர்க்கு ஒரு பொன்னான வாய்ப்பு



ACADEMY FOR CAREER & VOCATIONAL EDUCATION & TRAINING

COSMETOLOGY / BEAUTICIAN
அழகு கலை பயிற்சி

BASIC / ADVANCED COURSE AVAILABLE. NO AGE BAR. FLEXIBLE TIMINGS. WEEKEND BATCHES AVAILABLE. We have trained more than 500 Beauticians during the last 3 years in collobaration with Small Industries Service Institute, Govt. of India, LIVE, Loyola College, JBAS Womens College (Formerly SIET college), Rotary Club etc. Many of them are self employed and earning over 5000/- p.m.

REGISTER IMMEDIATELY TO AVAIL FOUNDER'S DAY SPECIAL OFFER FROM ACVET

பொருட்கள் வாங்குவதிலிருந்து எழிலகம் தொடங்குவது வரை, தொழில் நுட்பம், திட்ட அறிக்கை தயாரிப்பு மற்றும் ஆலோசனை.

ACVET, 50, Habibulla Road, T. Nagar, Chennai - 17. Ph : 8280127 / 8238597

Also available Courses in Fashion and Interior Designing, Air Ticketing, MS Office Secretaryship.

Gym and Fitness Centre available for Ladies only. Special inauguration membership offer

Timing : 6 a.m. to 9 p.m. (Including Sundays)

ஒரு சீரியல் கடிதம்

பூரணி விஜய்

அன்புள்ள மெகா விற்கு. 'சாரி' மகாவிற்கு.

சீரியல் மாமி எழுதும் கடிதம்.

அடுத்த மாதம் நீ ரிட்டயர்டு ஆகப் போறாய், அதோடு உன் ரிட்டயர்டு லைஃப்பை 'மெகா சீரியல்கள்' பார்த்த படி என்ஜாய் பண்ணப் போறாய் எனவும் அறிந்தேன். மகிழ்ச்சியும் அதிர்ச்சியும் மாறி மாறி என்னை அட்டாக் பண்ணுகின்றன.

ஏனென்றால் மெகா சீரியல் பார்ப்பதற்கென்று தனியாக ஒரு பொறுமை வேணும். உன் பொறுமையின் பெருமையை நானே அறிவேன். காப்பி பில்டரில் ஊற்றிய வெந்நீர் டிகாக்ஷனாக மாறி கீழே இறங்கும் வரை நீ பொறுக்க மாட்டாமல் பில்டரின் தலையில் 'லொட் லொட்' என எப்படித் தட்டுவாய்? ஆன் செய்த டியூப்லைட், கம்ப்யூட்டர், அக்வாகார்டு இவை ஸ்டார்ட் ஆகும் வரை கூட உனக்குப் பொறுமை இருக்காதே. இருந்தாலும் உனக்கு என் அட்வான்ஸ் வாழ்த்துக்களைக் கூறி மெகா சீரியலின் பெருமைகளை விவரிக்கிறேன்.

பிரமாதமான கருத்துக்கள் நிறைஞ்ச டைட்டில் பாடல்கள் முன்னணி பாடகர்களின் இனிய குரலில் தினமும் சீரியலின் ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் கட்டாயம் ஒலிக்கும். அதுக்காக சீரியலிலும் அருமையான கருத்துக்கள் சொல்லப்படும் என அசடுமாதிரி நீ எதிர்பார்க்கக் கூடாது. அபத்தமான காட்சிகள் கணக்கிலடங்காது வரும்.

கதைகள் 90% ரெண்டு பெண்டாட்டிக்காரன் அல்லது சின்னவீடு, பிள்ளையில்லா மருமகள், அடாவடியான பணப்பேயான மாமியார், மாப்பிள்ளை, ஏழை மருமகள், சண்டை, மனைவியின் அராஜகத்தை அடக்காத கூஜா மாமனார்கள் இவர்களைப் பற்றியதே.

எப்போதுமே லிப்ஸ்டிக் உட்பட சூப்பர் மேக்கப்போடு வீட்டில் சமைத்துச் சாப்பிட்டுத் தூங்கி அந்த அலங்காரம் சிறிதும் கலைந்திராமல் எழுந்திருக்கும் பென்சில் சைஸ் முதல் பீப்பாய் சைஸ் வரையிலான ஹீரோயின்கள், எத்தனை ஏழையாக இருந்தாலும் அப்டுடேட் ஃபேஷன் புடவை, மேட்சிங் ப்ளவுஸ் மற்றும் தோடுகள், தலையில் நாலைந்து சரத்திற்குக் குறையாத பூவோடு வசனம் பேசுபவர்கள், சீரியல் எல்லாவற்றிலும் அழுவதற்கென்[illegible] பிறவி எடுத்து வந்து நம்மையும் அழவைக்கிறேன் என கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு தினசரி கிளிசரின் இல்லாமலேயே கதறும் அழுகுணிகள், கணவன் மற்றும் மாமியாரிடம் அடி உதை வாங்கியும் சிறிதும் சீறி எழாத பத்தினி தெய்வங்கள்,



நம்மை சிரிக்க வைக்கிறேன் என 'கெக்கே பிக்கே' என உளறும் 'கடி'கள் என ஹீரோயின்களில் பலவகை.

முக்கியமான ஒண்ணைச் சொல்ல மறந்து போயிட்டேனே மகா! சினிமாவில் அரைகுறை டிரஸ்ஸுடன் ஆடியவர்கள் எல்லாம் சீரியலில் பத்து முழப்புடவையில் பக்கா குடும்பப் பெண்களாக வலம் வருவதை நீ அதிசயித்துப் பார்க்கலாம்.

நடிகர்களை எடுத்துக் கொண்டால் சிகரெட் மற்றும் தண்ணீரோடு மனைவியை சித்ரவதை செய்து நம்மை எரிச்சலடைய வைக்கும் பிரகாஷ்ராஜ் வழித்தோன்றல்களே. எல்லோருமே தலையிலும் மீசையிலும் டை அடித்துக் கொண்டு போன்கால் அட்டண்ட் செய்தபடி பொழுதை நகர்த்துவார்கள்.

வயதுக்கு மீறிய வசனங்களை பேசிக் கொண்டு அசத்தலான நடிப்போடு உலா வரும் வாண்டுகள் நிறைய உண்டு. சீரியலை இயல்பாக மாற்றுகிறேன் என இவர்களிடம் மாட்டிக் கொண்டு அழும் பிஞ்சுக் கைக் குழந்தைகளும் உண்டு.

சீரியல் ஒன்றை மெகா சீரியலாக மாற்று வதற்கு என்றே வெண்டைக்காய் மோர்க் குழம்பில் விளக்கெண்ணெயை ஊற்றியது போல ஜவ்வு வசனம் பேசி நம் பொறு மையைச் சோதிக்கும் வெட்டி கேரக்டர்களும் உலா வரும்.

எல்லா சீரியல்களிலும் எல்லா நாட் களிலும் டைரக்டருக்குப் பசி எடுத்து, நடிக நடிகையர் சாப்பிட்டபோது எடுத்த டைனிங் டேபிள் காட்சி இடம் பெறும். உன் அவசரத் திற்கு 'விடு விடு'வென சாப்பிட்டு விட மாட் டார்கள். சட்டினி, சாம்பார் ஊற்றி மென்று சாப்பிட்டு கை கழுவி வாய் கொப்பளித்து டவலால் துடைத்து- என காட்சி நீளும். ஒரு காப்பி குடிக்கும் காட்சியாவது கட்டாயம் வந்தே இரும்.

சந்திக்க வேண்டிய இருவர் ஒரு இடத்தில் அதாவது ஒரு கோவிலிலோ கடையிலோ இருக்கிறார்கள் என வெச்சுக்கோ. அவர்கள் ரெண்டு பேரும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் வந்து மூக்கும் மூக்கும் உரசிக் கொண்டாலும் டைரக்டர் மனது வைக்கும் வரை கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டு பேசிவிட மாட்டார்கள். குறிப்பிட்ட இடத்தைப் பல வாரங்கள் வரை சுற்றி வந்தபடி இருப்பார்கள். கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு பார்த்ததாக நம்மை சமாதானம் பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும்.

நடித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒருவர் திடீ ரென டைரக்டருக்கு 'பெப்பே' காட்டி விட் டுப் போய்விட அவருக்குச் சிறிதும் சம்பந்த மில்லாத வேறொருவரைக் காட்டி 'இவர்தான் இன்று முதல் அவர் இடத்தில் நடிப்பார்' என் றால் நாம் 'கோயானாக' மாறி அதை ஒத் துக்க வேணும். 'நம்மை எல்லாம் நடிக்க வர்றீங் களா?' எனக் கேட்கும் மெகா சீரியல்களும் இருக்கு.

ஆஸ்பத்திரி, பிணம், இறுதிக்காட்சி, போலீஸ் ஸ்டேஷன், மசக்கை வாந்தி, கர்பம், அபார்ஷன் இவை இல்லாத சீரியல்களே இல்லேன்னு சொல்லலாம்.

என்னமோடியம்மா! இத்தனையும் படிச்ச பிறகும் நீ மெகா சீரியல் பார்க்கறதுன்னு முடிவு பண்ணிட்டியான்னா அது உன் ஃபேட் அப்படினு முடிவு பண்ணி "காலை 10.30 முதல் இரவு 11.30 வரை இடைவிடாது சீரியல் பார்ப்போர் சங்கத்தில் உன்னையும் மெம்ப ராக்கிக்கறேன். இதுவரை நடந்திருக்கும் கதை களை (இரண்டு வருடக் கதையை ஐந்து நிமி டத்தில் சொல்லி விடலாம்.) எனக்கு போன் பண்ணி கேட்டுக் கொள்ளவும்.

அன்பு ஆசிகள்.

உன் பிரியமுள்ள
சீரியல் மாமி

எலுமிச்சம் பழம் அதிகம் கிடைக்கும் போது, 10 எலுமிச்சம் பழத்திற்கு 1½ தம்ளர் சர்க்கரை வீதம் சர்க்கரை இலே சான பாகு வைத்து அதில் எலுமிச்சம் பழத்தை அரை டீஸ்பூன் உப்பு போட்டுப் பிழிந்து (பாகை இறக்கும் போது) ஆறியவுடன் பாட்டிலில் ஊற்றி பிரிட்ஜில் வைத்து விட்டால் தேவைப்படும் போது ஒரு தம்ளர் நீர் + 2 ஸ்பூன் எலுமிச்சம் பழ பாகு விட்டுக் கலக்கிக் குடித்தால் வெய்யில் களைப்புப் போய்விடும்.

– கனகஸ்ரீ வீரராகவன்.





• இந்திரகுமாரி



• புஷ்பாஞ்சலி

மெகா பரிசுப் போட்டிக்கான போட்டிக் கட்டுரைகள் நம் அலுவலகத்தில் 'மெகா' கணக்கில் குவிந்து விட்டன. ஆயிரக்கணக்கில் வந்திருந்த இத்தனை கட்டுரைகளையும் எப்படி திருச்சிக்கு எடுத்துச் செல்லப் போகிறோம் என்று மலைப்பாக இருந்தது நமக்கு.

ஆம், இந்த இரண்டாவது போட்டிக்கான கட்டுரைகளை நடுவர்களாக இருந்து தேர்ந்தெடுத்தவர்கள் நமது திருச்சி வாசகியர்தான். திருச்சி, கரூர், அரியலூர் மாவட்டங்களைச் சேர்ந்த ஐந்து வாசகிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து இவர்கள் அனைவருக்கும் கடிதம் மூலம் தேதி, இடம் தெரிவிக்கப்பட்டு நாமும் கட்டுரைகளைத் (மெகா) தூக்கிக் கொண்டு குறிப்பிட்ட தேதியில் திருச்சி சென்றோம்.

ஜனவரி 28ம் தேதி ஹோட்டல் ஃபெமினாவில் நடுவர்களாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வாசகிகள் ராஜம்

'எங்கே இருக்கிறாய் என் தோழியே?'



(கரூர்), புஷ்பாஞ்சலி (அரியலூர்) ஜெயசித்ரா கனகராஜ் (திருச்சி), இந்திரகுமாரி (திருச்சி), சாந்தி (குளித்தலை) இவர்கள் அனைவரும் ஒன்றுசேர 'எங்கே இருக்கிறாய் என் தோழி' பரிசுக் கட்டுரைகள் அலசப்பட்டன.

இந்த திருச்சி வாசக நடுவர்கள் குழுவில் ஒரு விசேஷம். இவர்கள் அனைவரும் கல்வித் துறையைச் சார்ந்தவர்களாக அமைந்து விட்டார்கள். ஒருவர் கல்லூரி விரிவுரையாளர், இரண்டு பேர் கல்வித் துறையில் பணிபுரிபவர்கள். ஒருவர் நூலகப் பொறுப்பாளர், மற்றுமொருவர் ஆசிரியர் என்று அனைவரும் கல்வி சம்பந்தப்பட்டவர்களாக இருந்தார்கள்.



நமது தேர்வுக்குழு கட்டுரைகளைப் படித்துக் கொண்டிருந்த நேரத்தில் திருச்சியில் ஏதோ பெரிய அரசியல் கூட்டம் என்று ஊரே அல்லோலகல்லோலப் பட்டுக் கொண்டிருந்தது. இதற்கிடையில் குஜராத்தில் நடந்த மிகப் பெரும் பூகம்பம், அதன் விளைவுகள் என மனத்தின் ஒரு பக்கம் வலித்துக் கொண்டே இருந்தது.

ஆனால் இத்தனை அமர்க்களத்திற்கிடையேயும் நமது நடுவர் குழு இரண்டு நாட்களும் அமைதியாக கட்டுரைகளைப் படித்து பரிசுக் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்தார்கள்.



• ஜெயசித்ரா கனகராஜ்



• சாந்தி

இதே போல் திருச்சி முகவர் திரு. எஸ்.பி. ஆறுமுகமும், இரண்டு நாட்களும் நம்மோடு முழுமையாக இருந்து வேண்டிய உதவிகளைச் செய்தார். தன் மருத்துவமனை வேலைகளுக்கு இடையிடையே டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன் வந்து நடுவர்களையும், ஆசிரியர் குழுவையும் அன்போடு விசாரித்துக் கொண்டிருந்தார்.

இந்தப் போட்டிக் கட்டுரைகள் அனைத்தும் அவரவர் இளம் வயது நினைவுகளை, சென்று போன இனிய நாட்களை நினைவுபடுத்துவதாக இருந்தன. தனது ஆருயிர்த் தோழிகளின் நினைவுகளை எழுதித் தள்ளி விட்டனர். இவை போட்டிக்காகவும் பரிசுக்காகவும் எழுதப்பட்டதாகத் தெரியவில்லை. எப்படியாவது மமலர் மூலமாவது பிரிந்து விட்ட தோழியை கண்டுபிடித்துவிட மாட்டோமா என்கிற ஆதங்கம்தான் வெளிப்பட்டிருந்தது.



வந்திருந்த கட்டுரைகளைப் பார்த்தால் மமலரில் 'தோழியர் சந்திப்பு'ன்னு ஒரு தொடரே ஆரம்பித்து விடலாம் போலிருந்தது. ஏனெனில் வாசகிகளில் அநேகம் பேர் முன் வைத்திருந்த கோரிக்கை 'கட்டுரை பரிசுக்குரியதாகத் தேர்ந்தெடுக்கவில்லையென்றாலும் பரவாயில்லை. கட்டாயமாகப் பிரசுரித்து எனது தோழியை என்னிடம் சேர்த்து விடுங்கள்' என்பதுதான்.

மொத்தத்தில் பங்குகொண்ட அனைவரையும் தனது இளமைக் கால இனிய நினைவுகளை 'மலரும் நினைவுகளாக' திரும்பிப் பார்க்க வைத்து விட்டது இந்தத் தலைப்பு.

இரண்டாம் நாள் மதியத்திற்கு மேல் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்ற கட்டுரைகளை எடுத்து அனைவரும் விவாதித்து



• ராஜம்



எஸ். பி. ஆறுமுகம்

பரிசுக்குரியவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தோம். வாசக நடுவர்களுக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி. "எங்களுக்கு வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத அனுபவம்" என்றார்கள். "ம. மலரால் எங்களுக்குப் புதிய சிநேகிதிகள் கிடைத்தார்கள்" என ஒருவருக்கொருவர் பேசிக் கொண்டார்கள். "நாம் கூட கொஞ்ச நாள் கழித்து, 'எங்கே இருக்கிறாய் என் தோழி' என எழுதலாம்" என்று சிரித்தார்கள். அமைதியும் அன்பும் நிறைந்த வாசக நடுவர் தோழிகளுடன் இரண்டு நாட்கள் இனிமையாகச் சென்றன.



இனி பரிசுக் கட்டுரைகள் –

உன்னை இழந்து உன்னைப் பெற்றேன்!

மங்கையர் மலர்
முதல் பரிசு
ரூ.10,000/-
மெகா பரிசுப் போட்டி!



வாழ்க்கையை வயிற்றுக்கு விற்று விட்டவர்கள் மத்தியில், கால்களின் எண்ணிக்கையால் மட்டும் விலங்கினின்று வித்தியாசப்பட்டவர்கள் மத்தியில், வாழ்க்கையை இப்படித் தான் வாழ வேண்டும் என்று எனக்குக் கற்றுத் தந்தவளே... என் தாயே... இப்பொழுது நீ எங்கிருக்கிறாய்...?

இப்போது இல்லையென்றாகி விட்டது எந்த உறவும். அம்மா உன் பட்டு மடி மீது துயின்ற பழைய நாட்களை, ஞாபகங்களை எந்த விஷத்தாலும் கொல்ல முடியவில்லை. இல்லை என்றாலும் நகர்கிறது வாழ்க்கை இருப்பதான கனவோடு.

அனைத்துமானவளே... என் ஆருயிர் சுமந்தவளே...! அன்று நீ குளிப்பாட்டிய போது ஆற்றங்கரையில் அப்பிக் கொண்ட புழுதி அகலவேயில்லை மனசுக்குள். மழையொழுகும் ஓட்டைக் குடிசைக்குள் நைந்து கிழிந்த உன் புடவைத் தலைப்புக்குள் உடல் குறுக்கி உன் மடி மீது தலைவைத்துத் துயின்ற நாட்கள் ஏசுபிரானாய் உயிர்த்தெழுந்து ஏக்கத்திற்கு உயிர் வார்க்காதா என்றாவது ஒருநாள்...?

நிலவைக் காட்டி, நாயின் குரைப்பைக் காட்டி, இல்லாத பூச்சாண்டியை இருப்பதாகச் சொல்லி அள்ளி அள்ளி அன்னம் திணித்த அந்த விரல்கள் மறுபடியும் என் முன் நீளாதா...? அடித்து விட்டாலும் கூட அணைத்து முத்தத்தால் ஈடுகட்டுபவள் நீயன்றோ...?

ஈன்ற போது தாயாய் நின்று, நான் பூப்பெய்திய போது தோழியாய்த் துணைநின்றவளே... எனக்கு நீ வேண்டும். உன் மடி வேண்டும். அதுவும் உன் கருவறை வசந்தம் வேண்டும் மறுபடியும். உலகமறியா சிசுவாய், வெளிக்காற்று சுவாசிக்காத ஜீவனாய் உனக்குள் நான் உயிரோடு, எனக்காய் நீ தவமிருக்கும் அந்த நாட்கள் மட்டும் மறுபடியும் வாய்க்காதா என்று நெஞ்சார்ந்த ஏக்கம்.

ஏனெனில், நகரத்து வாழ்க்கையின் வேக விரல்களுக்கு தாரைவார்க்கப்பட்ட ஜீவனாய், கீ கொடுக்காத பொம்மையாய் ஒரு காகிதப்பூ வாழ்க்கையில் நான் தொலைந்து போனவளாய் என்னையே தேடிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

என்னைத் தாரை வார்த்த கையோடு அப்பா உன்னையும் சிதைக்குத் தாரை வார்த்தது நிஜம் என்றாலும், என் மனம் ஒரு நாளும் ஏற்க மறுக்கிறது நிஜத்தை.

"எங்கிருக்கிறாய் என் ப்ரிய தோழியே...?"

சூரியனை இழந்து நிலவைப் பெற்றது - வானம்
இளமை இழந்து முதுமை பெற்றது -
பருவம்
ஆசை இழந்து ஞானம் பெற்றது -
வயோதிகம்
ஒன்றை இழந்து ஒன்றைப்
பெறுவதே நியதி!
ஆம்...!
நான் உன்னை இழந்து
உன்னையே பெற்றிருக்கிறேன்
மழலையாய் அன்று உன்
மடியில் நான் - என்
மழலையாய் இன்று என்
மடியில் நீ!



- இரா. கீதாராணி,
சென்னை - 20.

Since 1975

ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை

© Res : 6430076 © Shop : 8281327

தனலக்ஷ்மி  சாரீஸ்

Exclusive Handloom sarees Manufacturers

நாங்கள் சொந்தமாக தேவேந்துரா சாரீஸ், சுங்குடியில் 100's, 120's, Count's சேலைகள் கெட்டி சாயத்துடன் தரமானதாகவும் நியாயமான விலையில் 6 yds, 7 yds, 9 yds, 10 yds அதிக varities கிடைக்கும். மதுரை உயர்தர கைத்தறி சேலைகள், Exclusive Cotton, thread work & ஜரிகை வேலைபாடுகள் கொண்ட சேலைகள், Bathick work, Hand printed work, Latest screen printed sarees தயார் செய்கிறோம். எங்களிடம் Mangalagiri Cotton, Mercerised Voraiyar Sarees, Polycot, Bangalore printed Polycot, Bengal cotton, Bengal pure printed silk, Silk cotton, Balucheri silk cotton, Orissa cotton, Orissa Pochampally Exclusive silk cotton (Latest arrival), Pochampally Design, Banaras Printed Silk, Gujarat printed cotton, Gujarat printed Gadwal Silk, Bathick in Sharda silk, Printed grape sarees (Home wash), Vaikam Cotton, Erode cotton, Fancy செட்டிநாடு காட்டன் 9 yds (8.80 mte), பொள்ளாச்சி காட்டன், Woven Patola Sarees, (Pure silk cotton) சாரீஸ், எல்லாவித சுடிதார் செட், சேலம், வேஷ்டிகள், டவல்கள், மேட்சிங் ப்ளவுஸ் materials கிடைக்கும்.

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு

(பாண்டி பஜாரிலிருந்து டாக்டர் நாயர் ரோடுக்கு திரும்பியவுடன் இரண்டாவது இடதுபுற சாலை, தி.நகர், சென்னை– 17)

Bus No - 9A,10,47A, 47D (Power office Bus stop. Dr. Nair road)

இப்பொழுது கோவையில் மருதமலை செல்லும் மெயின் ரோட்டில் எங்கள் கிளை துவக்கப்பட்டுள்ளது.

25/1-B, Maruthamalai main road, shop cell - 98422 - 24981 (Vadavalli High School Bus stop) Resi: 424981, Vadavalli, Coimbatore - 641041.

மருதமலை செல்லும் எல்லா பேருந்துகளும் நின்று செல்லும்



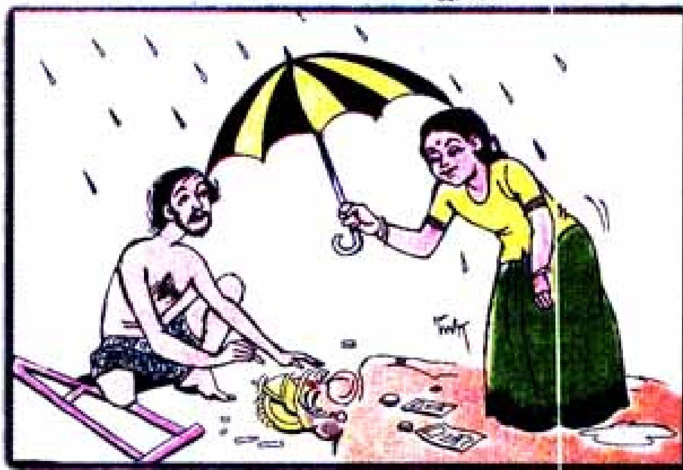




"அங்கே பாருடி! அந்த ஆள் அனுமார் படத்தை அழகா வரைஞ்சிருக்கான் இல்லே!" இந்து காட்டிய திசையில் திரும்பிப் பார்த்தேன்.

ஊனமுற்ற ஓவியன் ஒருவன் சாலை ஓரத்தில் வண்ணப் பொடிகளை வாரியிறைத்து அனுமனின் பிளந்த நெஞ்சில் ராமனையும், சீதையையும் அழகாய் வரைந்து கொண்டிருந்தான். பேருந்திற்காகக் கூட்டத்தோடு கூட்டமாக நாங்களும் காத்திருந்தபடியே ரசித்துக் கொண்டிருந்தோம். ஓவியம் முற்றுப் பெற சில்லறை வேலைகளே பாக்கியிருந்த நிலையில் ஓரிரு மழைத்துளிகள் அதன் மீது விழ அண்ணாந்து மேலே பார்த்தான். மேகங்களே திரண்டு கனமழைக்கான அறிகுறி தெரிந்தது. வரைவதை நிறுத்திக் கொண்ட அவன் முகத்தில் கவலையின் ரேகைகள். துளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கத் துவங்க ஓவியம் கரையத் துவங்கியது.

ஹேண்ட்பேக்கிலிருந்து குடையை எடுத்து விரித்த இந்து சாலையில் இறங்கி ஓவியத்திற்கு நேராக குடை பிடித்து நின்றாள். இந்துவின்



திடீரென்ற செயலைப் பார்த்த கூட்டம் 'கொல்'லென்று சிரித்து விட்டது. அதைச் சற்றும் காதில் போட்டுக் கொள்ளாத இந்து தொடர்ந்து ஓவியத்தைக் காப்பாற்றும் முயற்சியிலேயே குடைபிடித்தபடி இருந்தாள் குடைக்கு நேராக இருந்த ஓவியத்தைத் தவிர மற்ற பகுதிகள் நீரில் கரைந்து போயிருந்தன.

பத்து வருடங்களுக்கு முன் என்னைப் பாதித்த இந் நிகழ்ச்சி உனக்கு நினைவிருக்கிறதா இந்து?

அப்போதெல்லாம் உன்னோடு வெளியில் சுற்றவே நான் மனதுக்குள் பயப்படுவதுண்டு. பசிக்கிறதே என்று பிச்சைக்காரன் பரிதவித்தால் ஒட்டுமொத்த டிபன் பாக்ஸ் சாதத்தையே அவன் தட்டில் கொட்டி விடுவாய்.

ஊனமுற்றவர்கள் நாலணாவுக்குக் கையேந்தினால் 'நாளைக்கு எங்களுக்கு லீவு. நாளைக்கும் சேர்த்து வைச்சுக்கோ' என்று எட்டணாவை தூக்கிக் கொடுப்பாய். இப்படி ஆயிரத்தெட்டு 'அன்னை தெரசா' அவதாரங்களை நீ அடிக்கடி எடுப்பதால் சமயங்களில் நான் சங்கடப்படுவதுமுண்டு. என்ன செய்ய? மற்றவர்கள் துன்பப்படுவதை பார்த்து விட்டுப் போகும் சராசரி இதயத்தை ஆண்டவன் உனக்குத் தரவில்லையே...

ஆனால் திருமணமான மறுநாளே உன் சைக்கோ கணவனின் துன்புறுத்தல்களை என்னிடம் கண்ணீர் விட்டுக் கதறியழுதாயே... இல்லறக் கணவனிடம், 'இல்லாத அறம்' கண்டு எத்தனை முறை துடித்திருப்பாய். அப்போதெல்லாம் என்னால் கையைப் பிசைய முடிந்ததே தவிர வேறொன்றும் செய்ய முடியாமல் போனதே... இரும்பைக் காய்ச்சினால் பழுக்கும். பூப்போன்ற உன் இதயத்தைக் காய்ச்சினால் எப்படிப் பொறுக்கும்?

அதனால் உனக்கு மனநல மருத்துவமனையல்லவா பரிசானது. கணவன் மற்றும் புகுந்த வீட்டாரல் ஏற்பட்ட மன அழுத்தமே உன்னை பைத்தியமாக மாற்றியது வேதனையின் உச்சகட்டம். உன்னைக் குணப்படுத்த ஆண்டவனிடம் வேண்டிக் கொண்டு ஏழாவது முறையாக உன்னைக் காண வந்த போது எப்படியோ நீ தப்பி ஓடி விட்டதாக தன்னிலை விளக்கம் கொடுத்தார்கள். எங்கே போனாய், என்ன ஆனாய் என்று இதுவரை தகவல் இல்லை. எட்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் காணாமல் போனாய்.

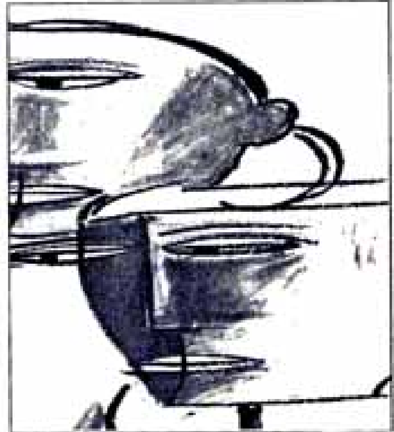
ஆனால் உன்னைச் சிதைத்த உன் கணவனோ இரண்டாவது மனைவியோடு உற்சாக உலா வருகிறான். அவளாவது நிம்மதியாக இருக்கிறாளா அல்லது அவன் சைக்கோவை ஜீரணிக்க பழகிக் கொண்டாளா என்பது விளங்கவிலலை.

இன்று நீ இருக்கும் இடம் பற்றி இம்மியளவு தகவல் தெரிந்தால் கூடப் போதும். உன்னை உயிர் உள்ளவரை அருகில் வைத்துத் தோழமைக்குத் தோள் கொடுப்பேன். எங்கே இருக்கிறாய் என் தோழியே?

– கு.கி. கோமதி, மேட்டூர் அணை – 4.







பஞ்சும் நெருப்பும்
பக்கத்தில் பக்கத்தில் அல்ல;
ஒரே பொதிக்குள்! சேர்ந்து
கிடந்தது சிறிது நேரமா?
எண்ணி இரண்டு ஆண்டுகள்!
கிஞ்சித்தும் சேதாரம்
இல்லையென்றால்,
கேட்பவர்கள் நம்புவார்களா?

நெஞ்சத்தில் கல்மிஷம்
இல்லாமல் – நினைப்பில்

தூய்மை நிலைகொண்டு விட்டால், ஒரே கூரையின் கீழ் ஓர் ஆணும் பெண்ணும் நிம்மதியாகச் சயனித்து எழ முடியும் என்று சொன்னால், 'இந்தக் கலிகாலத்திலா?' என்று கேட்டு வாய் பிளப்பவர்களே அதிகம். என் இனிய தோழியே! இத்தகைய அக்கினிப் பரீட்சையில் விபரீதம் ஏதும் விளையாமல், வென்று வெளியே வந்த நம் இருவருக்கும் மட்டும் அல்லவா உண்மை தெரியும்?

சத்திய சோதனைகளை நாம் மேற்கொண்ட அந்தப் புனிதமான பொழுதுகளை இன்று நானாக மனத்திற்குள் மறு ஒளிபரப்பு நடத்தி மகிழ்ந்து நெகிழ்ந்து போகிறேனே தவிர, மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்; அவர்களை நம்ப வைத்து நற்சான்றிதழ் பெற வேண்டும் என்ற ஆசை எனக்கு அறவே இல்லை.



தமிழ்நாட்டை விட்டுப் பல்லாயிரம் கற்களுக்கு அப்பால் – சௌகாத்திக்கும் வெகுதூரம் தள்ளி, ஒரு மலையடிவாரத்திலிருந்த சிறு நகரின் நவோதயா பள்ளியில் நீ பணி ஏற்க வந்தாயே! அந்த நண்பகல் பொழுது உனக்கு ஞாபகம் இருக்கிறதா? மனம் நிறையப் பயத்தையும் மடி நிரம்பத் தயக்கத்தையும் சுமந்து வந்த நீ, அங்கே தமிழ்நாட்டவனாகிய என்னைத் தற்செயலாகச் சந்தித்த போது, உன் வதனத்தில் படர்ந்த அந்த நம்பிக்கையின் மந்தகாசம் இன்னும் என் மனத்தை விட்டு அகலவில்லையம்மா!

படித்துப் பட்டம் பெற்று பல ஆண்டுகள் காத்திருந்தும் பிறந்த மண்ணில் வேலை கிடைக்கவில்லை; வீட்டிலோ வறுமைப் பிடி; அப்பா இறந்த பின்பு அம்மாவுக்கு ஊன்றுகோலாகி, தங்கைகளைக் கரையேற்றும் கடமையில் தொலைவையும் பொருட்படுத்தாமல் பணிக்கு வந்திருந்த உன் துணிச்சலையும், எதையும் எதிர்கொள்ள ஆயத்தமாயிருந்த உன் திட சங்கல்பத்தையும் நினைத்து நினைத்து திகைத்துப் போய் விட்டேன்.

உல்பா தீவிரவாதிகள் குறித்த அச்சம் – மொழி புரியா மக்களிடம் நெருங்கிடச் சங்கடம் – லேடீஸ் ஹாஸ்டல் போன்ற வசதியில்லாத பேரூராட்சி, இத்யாதி சூழ்நிலைகளே வேறு வழியின்றி உன்னை எனது தனிக்குடிலில் குடியேற வைத்திருக்க வேண்டும். தனியாக வாழும் பிரம்மச்சாரியான ஓர் அந்நிய ஆடவனின் குடிலில் யுவதியாகிய நீ மனமொப்பி வாழத் துணிந்தாயென்றால், என் மீது உனக்கேற்பட்ட அசாத்தியமான அதீத நம்பிக்கையேதான். எனது இனிய தோழியே! உனது நம்பிக்கைக்குச் சூதகம் நேராமல் அந்த இரண்டு வருடமும் என்னை வழி நடத்திய ஆண்டவனுக்கு

அடிக்கடி நன்றி கூறித் துதிக்கிறது என் மனம்.

குளிப்பது, உடை மாற்றுவது போன்ற அன்றாட நிகழ்வுகளுக்கு நாம் செய்து கொண்ட ஏற்பாடுகள் - அதற்காக ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து வெளியே நின்றிருந்த நேரங்கள் - இன்று நினைத்தாலும் நெஞ்சு நெகிழ்ந்து விடுகிறது. ஒரு நாளாவது அதில் சிறிய தவறோ, விரும்பத்தகாத விரசமோ நிகழாதது நம் சங்கல்பத்திற்குச் சத்தியம் கொடுத்த ஒத்துழைப்புத்தானோ?

அருகில் வாழ்ந்த அந்நியர்கள் நம்மைத் தம்பதிகள் என்றே இறுதி வரை நம்பினார்கள். உடன் பணியாற்றியவர்கள் உண்மை தெரிந்து, நம்மிடையே காதல் கூடிக் கல்யாணமாக மலர மனதார வாழ்த்தியதை நாம் இருவரும் அறிவோம். ஆயினும் நம் பிணைப்பு தோழமையாகத் தொடர்ந்ததே தவிர கடைசி வரை காதலாக முதிரவில்லையே... நட்பின் புனிதம்தான் என்னே...!

நானே முயன்று உன் சொந்த மாவட்டத்திற்கு மாறுதல் பெற்றுத் தந்தேன். பின்னால் உன்னிடமிருந்து ஓரிரு மடல்கள் தங்கைகளின் திருமண அழைப்புகள் வந்தன. இப்போதெல்லாம் நான் வரையும் கடிதங்கள் எனக்கே திரும்புகின்றனவே! இல்லறம் ஏற்று இடம்பெயர்ந்து போய் விட்டாயா? எங்கே இருக்கிறாய் என் தோழி?

— குரு. சீனிவாசன்,
மேலப்பட்டி.





என் இனிய சிநேகிதியே!

எங்கே இருக்கிறாய் நீ! எங்கிருப்பினும், உள்ள உறுதியுடனும் நெஞ்சில் நம்பிக்கையுடனும், எதிர்காலத்தைக் கையாள உனக்கு வரமருள இறைவனைப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டு இக் கடிதத்தைத் தொடங்குகிறேன்.

கடந்த புத்தாண்டிற்கு (2000) ஒருசில தினங்களுக்கு முன்னால்தான், எனக்கு உன்னைப் பற்றித் தெரியவந்தது. அன்று முதல் எப்படியும் ஒருநாளில் ஒருமுறையேனும் உன்னைப் பற்றி நினைக்காதிருந்த தில்லை. நினைத்தவுடன் உன் நலனுக்காய் மனமுருகி பிரார்த்திக்கத் தவறியதுவுமில்லை. இத்தனைக்கும் உனக்கு என்னைத் தெரிய சாத்தியமேயில்லை.



நீ எனக்கு அறிமுகமானது, போன வருடம் டிசம்பர் மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில்; நேபாளத்திலிருந்து புதுடில்லி வரும் விமானம் கடத்தப்பட்டு, அது லாகூருக்கும் கண்டகாருக்கும் அலைக்கழிக்கப்பட்ட அந்த அசுர வேளையில்தான், நீ எனக்கு அறிமுகமானாய்.

சிநேகிதியே, உன் கணவன் பெயர்; 'ரூபன் கத்யால்' என அறிவிக்கப்பட்டு, அந்தச்

சகோதரன், 'அது'வாக்கப்பட்டு தீவிரவாதிகளால் விமானத்திலிருந்து வெளியே தூக்கிப் போடப்பட்ட அந்தக் காட்சியை டீ.வி. திரையில் கண்ட வேளையில் நீ என் மனத்தில் அப்பிக் கொண்டாய். ஐயோ என் உள்ளம் பதறியது; கதறியது. உனக்கு ஆறுதல் கூற வழி தெரியவில்லை. உன்னையேனும் இரக்கப்பட்டு விடுவித்து உன் உறவினரிடம் சேர்ப்பிக்க மாட்டார்களா என எதிர்பார்த்தேன். வாய்விட்டு அழக்கூட முடியாத உன் நிலை என்னை என்னவோ செய்தது. மனதுக்குள்ளே உன்னை சிநேகிதியாக வரித்து மானசீகமாக ஆறுதல் சொன்னேன். நம்



எண்ண அலைகள் பயணிக்க வல்ல சக்திவாய்ந்தவை என எங்கோ படித்தது நினைவுக்கு வர அந்த வழியிலும் உனக்காக மற்றும் உன்னுடனிருந்தவர்களுக்காய் பிரார்த்தனையும் ஆறுதலையும் அனுப்பினேன்.

எத்தனையோ கொடூர நிகழ்வுகள், உள்ளம் உருக்கும் சோகங்கள் நித்தம் படித்தும், பார்த்தும், கேட்டும் பழகிப் போனாலும் ஏனோ நீ மட்டும் என் உள்ளத்தில் ஒட்டிக் கொண்டாய்- நீயும் என்னைப் போல் புதிதாய் மணமானவள் என்பதாலோ, என் காஷ்மீரத்துச் சிநேகிதியை உருவத்தில் ஒத்திருந்ததாலோ என்ன காரணமோ தெரியவில்லை.

ஆனால், அன்று என்னுள் மிகப் பெரிய மாற்றம். அன்று வரை எனக்காய், என்னைச் சுற்றியவர்களை மட்டுமே எண்ணிப் பழகியிருந்த என் மனம் விரிவடைந்தது. விரிவடைந்த அந்த வினாடிகள் இப்போதும் ஞாபகத்திலிருக்கின்றன. உன் நிலை பற்றி யோசிக்கையில், வாழ்க்கையின் போக்கு பிடிபட்டது; என் சில்லறைப் பிரச்னைகளைப் பற்றியே சிந்திக்கும் சிறுபிள்ளைத்தனத்தை விட்டொழிக்க முடிவெடுத்தேன்.

அன்று முதல் எல்லோருக்குமாய் பிரார்த்தனை செய்யத் தொடங்கினேன். இப்போதெல்லாம் கஷ்டப்படுபவர்களைக் கண்டாலோ செய்திகள் வழியே அறிய நேர்ந்தாலோ, 'அவர்களுக்குத் தேவையான மன தைரியத்தையும் ஆறுதலையும் கொடு தெய்வமே' என எண்ணம் தானாகவே தோன்றுகிறது. என் தேவைகளுக்காக இறைவனை வேண்டுவதில்லை. "அவனுக்குத் தெரியாதா நமக்கு எது வேண்டும். எப்போது வேண்டுமென்று; அப்போது அதை நமக்குத் தருவான்" என்ற தெளிவும் வந்திருக்கிறது.

முகமறியாத் தோழியே! உனக்கேற்பட்ட துன்பம் சொல்லொணாததுதான். ஏனோ இப் பிறப்பில் இப்படி ஒரு அவலம் நேர இறைவன் எழுதி வைத்திருக்கிறான். மீண்டு வெளியே வந்து புது உலகை நோக்கிப் பயணிக்க நீ சிரமப்படலாம். ஆனால் கலங்காதே. என்னைப் போல் உனக்காக எத்தனையோ சிநேகிதிகள், சகோதரிகள் பிரார்த்தித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பிரார்த்தனைகள் என்றும் வீணாவதில்லை. ஆகவே உள்ள உறுதி கொள்! என் இனிய சிநேகிதியே, எங்கிருந்தாலும் நீ நலமுடன் வாழ்க!

நட்புடன்,

- ஸ்ரீவித்யா,
ஈரோடு - 1.

என் உறவினர் பெண் வந்திருந்தாள். பல விஷயங்களைச் சுவாரஸ்யமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தாள்.

அப்போது மற்றொரு உறவினர் தற்செயலாக வந்தார். தன் பெண், பிள்ளை இரண்டு பேருமே வெளிநாட்டிலிருப்பதில், அவருக்கு ரொம்பவும் பெருமை. வருடத்தில் நாலைந்து தடவையாவது அங்கு சென்று விட்டு வருவார். (இந்தப் பெண்ணும் ஒரே ஒருமுறை சென்றிருக்கிறாள்) பின்னவர் அவளிடம் சிறிது கிண்டலாக, "இந்தத் தடவை உன்னை யாரும் 'ஸ்பான்ஸர்' பண்ணலையா!" என்று கேட்டார். அவ்வளவுதான்! உரையாடல் சட்டென்று வேறு திசையில் திரும்பியது. முதல் பெண் உடனே, எச்.1 விஸா, க்ரீன் கார்ட், ஜி.ஆர்.ஈ. மதிப்பெண்கள் போன்ற அம்சங்களைப் பாரிக் கெளிவாக எடுத்துச் சொன்னாள்.

'ஒருமுறை மூத்த பிள்ளையின் 'தயவில்' எட்டிப் பார்த்து விட்டு வந்தவளுக்கு என்ன தெரிந்திருக்கப் போகிறது' என்று இவர் எண்ணியிருந்தாரோ என்னவோ! அவர் முகம் மாறுதல் அடைந்ததைக் கண்டேன்.

முந்தைய பெண்ணின் கெட்டிக்காரத்தனம் எனக்கு நன்றாகத் தெரியும். என்றாலும், வெளிநாட்டிலுள்ள முக்கிய இடங்கள், பயணத்தின் பல்வேறு நுணுக்கங்களைக் கூடத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறாளே என்று மனைவிக்கு மகா ஆச்சரியம்.

எல்லாரும் விடைபெற்றான பிறகு, தன் வியப்பை வெளிப்படவே சொன்னாள்.

"என்ன! கொஞ்சம் சிரத்தையும், கிரகிக்கும் சக்தியும் இருந்தால் போதும்" என்றேன்.

"போங்க நீங்க ஒருத்தர். அதை அழகாக



எடுத்துச் சொல்லக்கூடிய சாமர்த்தியம் சிலருக்குத்தான் வரும்," என்றாள் மனைவி.

நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. எந்த விஷயமானாலும், எந்தச் சூழ்நிலையிலும், வீட்டில் விருந்தாளிகளிடம் வெளியில் சந்திக்கிற இடத்தில் சுவையாகப் பேசுவது ஒரு தனிக் கலை. அது சில பேருக்குத்தான் வரும்.

நன்றாக ஞாபகமிருக்கிறது. திருமணமான புதிது. மனைவி கிராமத்திலிருந்து வந்தவள். அப்போது வங்கியில் காஷியராக இருந்தேன். (கிளார்க்தான் என்றாலும், 'சுற்று வரிசை'யில் காஷியராக வேலை செய்யும் வாய்ப்பு கிடைத்தது) கோபாலபுரத்தில் இளைய மாமியார் வீட்டுக்குப் போயிருந்தோம். என் உத்தியோகம் பற்றி விசாரித்த

சித்தி.

"காஷியரா! ஐயோ... இங்கே... பாங்கிலே போன மாசம் நிறைய ஷார்ட்டேஜ் வந்தது. போலீஸ் விசாரணை நடக்கிறது" என்றாள்.

என் மனைவியை உடனே பீதி பிடித்துக் கொண்டது. வங்கிக்குப் புறப்படுகிற போதெல்லாம், "ஜாக்கிரதை! ஜாக்கிரதை" என்று எச்சரிக்கை செய்து கொண்டிருப்பான். போதாக்குறைக்கு அந்தக் காலத்தில் வங்கிக் கிளை 'ஷிப்ட்' சிஸ்டத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருந்தது. பிற்பகல் சாப்பிட வீட்டுக்கு வரும் போது, ஒரு தடவை விசாரிப்பாள். "பணம் சரியாக இருந்ததோ இல்லையோ!"

சில மாதங்களில், புது ஸ்கூட்டர் வாங்கி 'எல்' பலகை போட்டு ஓட்டிக் கொண்டிருந்தபோது, இதே சித்தியைச் சாலையில் பார்க்க நேர்ந்தது.

"பார்த்துப் போங்க. இந்த 'கார்னரில்' நேற்று கூட ஒரு ஆக்ஸிடெண்ட் ஆச்சு!" என்றார்.



அவருக்கு, நிச்சயமாக அதைரியப்படுத்தி தளர்த்துவது நோக்கமாக இருக்காது. ஆனால் எவ்விதம் பேசுகிறதென்று தெரியவில்லை. அவ்வளவுதான். 'இறைவா! இவர்களை மன்னியும்! என்ன பேசுகிறோம் என்று தெரியாது பேசுகிறார்கள்!' என்று பைபிள் வாசக பாணியில் சொல்லிக் கொண்டேன்.

இதுபோன்று பேசுவது கூடப் பரவாயில்லை. அவரவர் இயல்பு என்று விட்டு விடலாம். ஆனால் வேண்டுமென்றே பிறரைப் புண்படுத்தும் நோக்கத்துடன், குறுக்குக் கேள்வி கேட்டு நோக அடிப்பதில் சிலர் வல்லவர்கள்.



ஒரு சம்பாஷணையில் எங்களைக் கண்ணீர் விடுமளவுக்குச் செய்து விட்டாள் ஒரு பெண்.

ஒரு குறிப்பிட்ட 'சந்தர்ப்பத்தில்' பையன் டிகிரி முடித்து விட்டு, வெளிநாட்டு படிப்புப் படிக்க முயற்சிகள் எடுத்துக் கொண்டிருந்தான். மனைவியுடன் பேசுகையில், "ஏன் இப்படி... சும்மா சாப்பிட்டுச் சாப்பிட்டு உட்கார்ந்திருக்கிறான்? என் பேரன் இவனை விட ஒரு வயசு சின்னவன்! படிக்கிற போதே, டெஸ்ட் எழுதி அமெரிக்கா போய் விட்டான்! நீதான் அட்வைஸ் பண்ணணும்" என்று திருப்பித் திருப்பி மனைவியிடம் சொன்னாள்.

"வயசாகிறது. டிகிரி முடிச்சாச்சு; அவனுக்கே தெரியாதா?"

"தெரிஞ்சாலும் நீயும்..... ம் (என் பெயர்தான்) எடுத்துச் சொல்லணும்," என்று 'உபதேசங்களை' அள்ளி வீசி விட்டான்.

நீங்கள் நல்

உங்கள் மு

உலகத்தரத்திற்கு இ

கிளாசி

சென்னையின் மிக





சென்னைப் பெருநகர் வளர்ச்சிக் குழுமத்தின் (CMDA) அங்கீகாரம் பெற்ற வீட்டு மனைகள், 800 சதுர அடி முதல் விற்பனைக்கு உள்ளன.

உங்கள் மனை வாங்கவும் மற்றும் வீடு கட்டவும் **CITI Bank, HDFC** மற்றும் இதர நிதி நிறுவனங்களில் தங்கள் தகுதிக்கு ஏற்றபடி கடன் வசதி பெறலாம்.

இடம்

சென்னை அடையார் பழைய மகாபலிபுரம் சாலையில் சோழிங்கநல்லூர் என்னும் புறநகர் பகுதியில் பசுமையான இயற்கை சூழலில் அமைந்து வளர்ந்து வரும் மாபெரும் குடியிருப்பு. புதிய 4 வழி 'IT HIGHWAY' யும் முடியும் தருவாயில் உள்ளது.

வசதிகள்

அகலமான சாலைகள், தண்ணீர், மின்சாரம், தொலைபேசி, கேபிள் டிவி, சாலை விளக்குகள், நிழல் தரும் மரங்கள், சுற்றிலும் மதிர்சுவர், மற்றும் வழிபாட்டு மையமும் உள்ளன.

சுற்றுச் சூழல்

பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மருத்துவமனைகள், வங்கிகள், வணிகத் தளங்கள், தொழில் நுட்ப நிறுவனங்கள் சென்னைக்கு அருகில் அதி விரைவாக வளர்ந்து வரும் புறநகர் பகுதி.

பொழுதுபோக்கு மையம்

சுமார் 5 ஏக்கர் பரப்பளவில் 50,000 சதுர அடியில் கட்டப்பட்டு இயங்கி வரும் கிளப்பில் இலவச அங்கத்தினராகலாம். நீச்சல் குளம், அழகு மையம், உடற் பயிற்சி மையம், விளையாட்டு அரங்கம், தியேட்டர், உணவகம், பெர்மிட் ரூம், விருந்தினர் அறைகள் மற்றும் பல வசதிகள் உள்ளன.



றாக வாழ
நவீடு வளர
ண்ணயானதோர் இடம்

க் ரிட்ரீட்

: சிறந்த குடியிருப்பு



முதலீட்டின் சிறப்பம்சம்

கடந்த நான்கு வருடங்களில் சென்னை சோழிங்கநல்லூர் மட்டுமே மிக பிரம்மாண்டமாக வளர்ந்து வருகிறது. இதன் வளர்ச்சியும் மற்றும் எங்களது உலகத்தரம் வாய்ந்த குடியிருப்பும் உங்கள் முதலீட்டையும் வாழ்க்கை தரத்தையும் நிச்சயம் வளர்க்கும்.

எதிர்காலம்

சிப்காட்டில் 1000 ஏக்கர் தகவல் தொழில்நுட்ப மையம் மற்றும் TCS, Polaris, Wipro, Infosys மற்றும் பல நிறுவனங்கள் இங்கு வருவது உங்கள் முதலீட்டின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு உத்தரவாதம்.



இந்த விளம்பரத்தில் பார்க்கும் படம் மற்றும் விவரங்களை நேரில் காண இன்றே தொடர்பு கொள்ளவும்.



Clasic Farms (Chennai) Ltd.

New No.7, Second Trust Link Street, Mandaveli,
Chennai 600 028. India.Tel: 4616456, 4614999,4614997
Cell: 9841097963 / 97964, Tele-fax: 4616694
website: **www.clasic.com & clasic.co.in**
Email: clasic@vsnl.com

நாங்கள் வயதில் இளையவர்கள் திருப்பி ஏதும் கேட்க மாட்டோம் என்கிற திடமான எண்ணம் அக்காவை அவ்விதம் பேச வைத்திருக்கக்கூடும்.

மனைவி இந்தப் பேச்சை எண்ணி ரொம்பவும் வருத்தப்பட்டாலும், பையன் சுத்தமாகக் கண்டுகொள்ளவே இல்லை என்பது ஓர் ஆறுதலான சமாசாரம். இதே பாணியில் - துருவித் துருவிக் கேட்கிற ஆட்கள் இருக்கிறார்கள். ஒரு வீட்டில் எந்தப் பிரச்னை இருக்கிறதோ அதைக் குடைந்து கேட்க வேண்டியது!

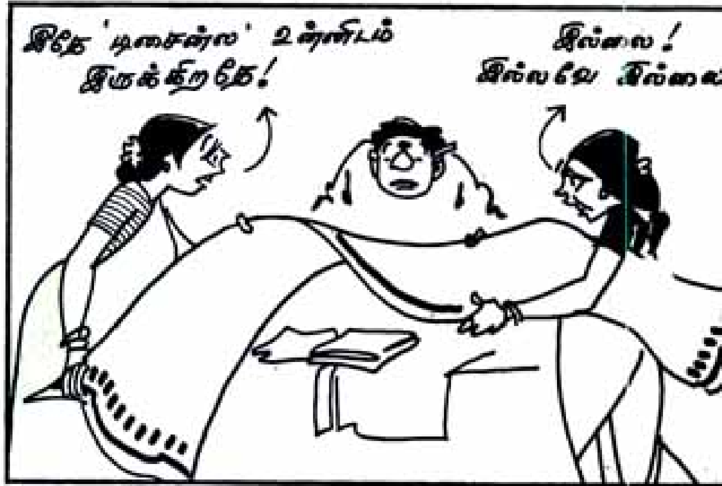
வயது ஆன பிறகும் திருமணமாகாத பிள்ளை இருக்கிறானா? அவனைப் பற்றிக் குறிப்பாகக் கேட்பது... குடும்பமொன்றில் மணமுறிவு ஏற்பட்டு, பெண்ணும் பிள்ளையும் தனித்து வாழ்கிறார்களா? வீசு, கேள்விக் கணைகளை! பொது நிறுவனத்தில் உறவுக்கார ஆபீசர் ஊழலில் சிக்கி இருக்கிறானா? அட, வெறும் வாய்க்கு அவல்!

சரி.. இவ்விதம் புண்படுகிற மாதிரி கேட்கிறவர்கள், உதவி செய்வார்களா என்றால் அது இருக்காது. ஏதாவது பிள்ளைக்குப் பெண்? ஊழலில் சிக்கிக் கொண்டவருக்குத் தீர்வு? ஊஹூம். கிடையாது.

"........பெண் தனியே இருந்தாளே? இப்போது கல்யாணம் செய்து கொள்ளப் போகிறாளாமே!" "..........அவனோட கேஸ் சி.பி.ஐ. வரைக்கும் போய் விட்டதாமே?"

என் நெருங்கிய உறவினர் அமெரிக்காவிலிருந்து வந்து இருந்தார். ஓர் அம்சம் அவரிடம் எனக்கு ரொம்பப் பிடித்திருந்தது. மேலே சொன்ன மாதிரியான கேள்விகளை புண்படுத்தும் நோக்கமின்றி உண்மையான அக்கறையுடன், ஏதாவது உதவி செய்யலாமென்கிற எண்ணத்துடன் - விசாரித்தால் கூட, அவர் 'ரியாக்ஷன்' வெறும் தோள் குலுக்கல்தான். முகத்தில் எந்தச் சலனமும் இல்லாமல், எனக்குத் தெரியாது என்ற மழுப்பலான பதில்தான் வரும். 'மழுப்பல்' என்று சொல்லி விட முடியாது. பிறரது சிக்கலான குடும்ப விஷயங்களில் மூக்கை நுழைக்காமலிருக்கும் நல்ல மனப்பான்மையைத்தான் காட்டுகிறது. இத்தகைய இயல்பு உறவினர்களிடையே நிச்சயம் மனக் கசப்போ - உரசலோ - வளர விடாது உதவும்.

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு விஷயம் குறிப்பிடத் தோன்றுகிறது. இதுபோன்ற மன உரசல், அபிப்பிராய பேதம் ஏதாவது வந்தால் கூட, ஒரு 'பொது அளவுகோல்' பெண்களிடம் மறக்க (மறைக்க) உதவுகிறது; பேதங்களை கொஞ்சமாவது சமனப்படுத்தி விடுகிறது. அவை - நகை, புடவை விஷயங்கள்தான்! (சில சமயம் வீட்டு சாதனங்கள்தான்) உறவினர்களிடம், விருந்தாளிகளிடம் அண்மையில் வாங்கின புடவையைக் காண்பித்தால், "அய்யோ இதே மாதிரி 'பல்லு' வைச்சதைத்தான் என் நாத்தனார்



பெண்ணுக்குத் தேடிக் கொண்டிருந்தேன்! எங்கே வாங்கினாய்?" "தி.நகர்லே உஸ்மான் ரோட்.... கடையில் இரண்டாவது ப்ளோர்..." "அட! இந்த மோஸ்தர் நகை ரொம்பப் புதுசா இருக்கிறதே!" - இவ்விதமான விசாரணைகள், பரிமாறல்கள், அற்பமான விஷயத்தில் நிலவி வரும் வேற்றுமையை நீர்த்துப் போகச் செய்து விடுகின்றன. (ஆண்கள் 'உடை' விஷயத்தில் ஸீரியஸாகப் பேசுவதைக் கேட்டிருக்கிறார்களோ?!)

இந்த பிளஸ் பாயின்டைச் சொல்லும்போது கூட்டிலேயே, வேறொரு விரும்பத்தகாத அம்சத்தைக் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும்! அதுதான் 'சாதிக்கிற' - தான் சொல்வதுதான் சரி - என்று நிலைநிறுத்துகிற மனப்பான்மை.

புடவைக் கடையில் ஒரு பெண் புடவை

தேர்வு செய்கிறாள். உறவினர் ஒருத்தி, "இதே போல் உன்னிடம் இருக்கிறதே!" என்று அபிப்பிராயப்படுகிறாள். "இல்லை! இல்லவே இல்லை!" என்று விடாப்பிடியாகச் சொல்லி வாங்கியும் விடுகிறாள். உறவினருக்கு விருப்ப மில்லை. மௌனம் நிலவுகிறது. பெண் என்ன செய்கிறாள்? வீட்டுக்கு வந்ததும் வராததுமாக, பீரோவைத் திறந்து, புடவை யொன்றைக் காண்பித்து, "பார்த்தீர்களா? இது வேற கலர்... மெஜந்தா."

அவ்வளவு சீக்கிரம் உறவுக்காரப் பெண் ஒப்புக் கொள்ளுவாளா? "ராத்திரி சரியாகத் தெரியாது. காலையிலே பார்க்கலாம்!" காலையில் மறுபடியும் லேசான உரசல்.

என் பிள்ளையின் நெருங்கிய சினேகிதன். இத்தகைய தருணங்களைச் சமளிக்கக் கற்று வைத்திருக்கிறான். கம்ப்யூட்டரில் முளைக் கும் புதிது புதிதான மொழிகள், மாறுதல்கள், வேலை வாய்ப்பு இவைகளைப் பற்றி அவ்வப்போது வீட்டில் வாக்குவாதம் எழும். அந்தப் பையன் இக்கட்டான வேளையில், "இருக்கலாம்" என்று சொல்லி விடுவான். வாஸ்தவமாகவே, அந்த ஒற்றைச் சொல்லான "இருக்கலாமு"க்கு நல்ல சக்தி இருக்கிறதென்று எனக்குத் தோன்றியது.

வாக்குவாதம் அனாவசியமாய் மேலே வளருவதில்லையே?

உரையாடலில் வேறு ஒரு முக்கியமான விஷயமும் இருக்கிறது. வெகுநாள் பழகின தோஷத்தாலோ, அந்தஸ்த்தாலோ, பணபலத்தாலோ சிலர் உரிமையுடன் சிற்சில வார்த்தைகளை – ஏன் விரும்பத்தகாத சொற் றொடரைக் கூடப் பயன்படுத்துவார்கள். அதனால் நாமும் அவ்விதம் சொன்னால் சில சமயம் எதிர்கொண்டு வரும் கணை களுக்குத் தயாராக வேண்டும்.

ரொம்ப வருடத்துக்கு முன்பு எங்கள் வீட்டுக்கு வந்த தமக்கை, 'கஸினின்' வற்புறுத்தலினால் இரண்டாவது முறை சாப்பிட்டாள். அப்போது நான் ஏதோ உற்சாகத்தில்,

"இப்படிச் சாப்பிடுவதால்தான் உன் உடம்பு குண்டாகிக் கொண்டே போகிறது!" என்று 'கமெண்ட்' அடித்ததும், சுர்ரென்று கஸின் என்னைக் கோபப் பார்வை பார்த்ததும் இன்னமும் ஞாபகத்திலிருக்கிறது.

அண்மையில் நிறைய பேர் சேர்ந்து ஒரு பயணம் போனோம். நண்பரும், அவர் மனைவியும் வெவ்வேறு வண்டியில் பயணம் செய்தார்கள்; நண்பரின் மனைவிக்குக் குலுக்கலினால் வாந்தி வந்து விட்டது. திரும்பிப் போகும் போது, ஆட்கள் மாறித் தம்பதிகள் ஒரே காரில் ஏறினார்கள். இப்போது நண்பரின் மனைவிக்கு ஏதும் ஆகாததைச் சற்று கேலியாக,

"மாமா பக்கத்தில் உட்கார்ந்தவுடன் மாமிக்கு உடம்பு சரியாகி விட்டது!" என்றாள் ஒருத்தி பலர் முன்னிலையில்.

நண்பரின் முகம் மாறுதல் அடைந்ததைப் பார்த்த உடனேயே கேலி செய்தவள், "தமாஷு"க்குச் சொன்னேன்! சீரியஸாக எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்!" என்றாள். அந்த 'உடனடி மன்னிப்பு'க்கு நல்ல பலன் இருந்தது; மனத்தளவில் வருந்தி உதட்டினால் 'ஸாரி' சொன்னால் நிச்சயம் பலனிருக்கும்.

— உபகுப்தா

பாக்கெட்டுகளில் வரும் மசாலாப் பொருட்களை வாங்கி பாட்டிலில் கொட்டி வைத்த பின்னர் அதன் அட்டைப் பெட்டியில் பிரிண்ட் ஆகியிருக்கும் காலாவதியாகும் மாதம், வருடம் ஆகிய குறிப்புகளை கத்தரித்து பாட்டில் மேலேயே செலோ டேப்பால் ஒட்டி வைத்தால் காலாவதியாகும் மாதத்திற்கு முன்னே உபயோகப்படுத்தி விடலாம்.

- மாலா ராஜன்



ஆங்கில வருடத்தின் மூன்றாவது மாதம் என்றால் ஆனானப்பட்டவர்களுக்கே அஸ்தியில் ஜுரம்தான். எல்லாம் "பரீட்சை" என்கிற மந்திரக்கோல் படுத்துகிற பாடுதான். பரீட்சை எழுதும் மாணவர்களை விட அவர்களின் பெற்றோர், அதிலும் குறிப்பாக தாய்மார்களுக்குப் பரீட்சைக்கு ஒரு மாதத்திற்கு முன்பிருந்தே மண்டைக் குடைச்சல், இரத்தக் கொதிப்பு இதெல்லாம் அதிகப்படியாகி விடும். இங்கு சில தாய்மார்களின் அனுபவங்களைக் கேட்டபொழுது...

வசந்தி நரசிம்மன் : *(12ஆம் வகுப்பு படிக்கும் பெண்ணின் தாய்)*

"என் பெண் பத்தாம் வகுப்பு படிக்கும் வரை பம்பாயில் இருந்தோம். முழுக்க முழுக்க மராட்டி மீடியம்தான். பதினோராம் வகுப்பில் சென்னையில் சேர்ந்தவுடன் இங்கிலீஷ் மீடியம். விருப்பமொழி ஹிந்தியுடன். இத்தனை மாற்றத்தில் இந்த வருடம் ப்ளஸ்டூ பரீட்சையும் சேர்ந்திருக்கிறது.

என் பிள்ளை சி.ஏ. இண்டர் செய்கிறான். அவன் பல சமயங்களில் உதவுகிறான். ஆங்கிலப் பாடத்தை நான் அல்லது என் கணவர் சொல்லிக் கொடுக்கிறோம். ட்யூஷனும் வைத்திருக்கிறது.


• வசந்தி

எவ்வளவுதான் பகலில் படித்தாலும் இரவு ஒன்பது மணி முதல் காலை இரண்டு மணி வரை படிக்கும் தருணம்தான் சௌகர்யமாக இருக்கிறது என்று சொல்வது சரியாகத்தான் படுகிறது. ஏனென்றால் டி.வி. இதர தொந்தரவுகள் மற்றும் சப்தங்கள் இல்லாமல் இந்த நேரத்தில்தான் மனக படிப்பில் ஒன்றியிருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். ஆகையால் அந்தச் சமயத்திற்கு அவர்கள் படிக்க ஏதுவாக டீ அல்லது பால் அவ்வப்பொழுது கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. எங்களால் முடிகிற வரை கண் விழித்து அவர்களுக்குக் கம்பெனி கொடுக்கிறோம்.

பரீட்சை டென்ஷன் வந்து விட்டால் சாப்பாடு துன்னு படி ஆகி விடுகிறது. படிப்பு, கண் விழிப்பு இதெல்லாம் கூடும் பொழுது சரியான ஆகாரம் இல்லாவிட்டால் எப்படி? ஆகையால் கட்டாயப் படுத்தி ஆகாரத்தைக் கரைத்து தம்ளரில் விட்டுக் கொடுத்து விட்டு, முளை விட்ட தானியங்கள் போன்ற வஸ்துவை கொறிக்கும் விதத்திற்குக் கொடுத்து விட்டால் ஓரளவு சரிகட்டும் என்கிற நம்பிக்கையில் கொடுத்து விடுகிறேன்.


• சுந்தரி

பள்ளியில் அடிக்கடி டெஸ்ட் வைப்பதால் பாடங்களை 'ஸ்கிப்' பண்ணாமல் படிக்க முடியும் என்றாலும் சில சமயங்களில் மார்க் கூடுகிறது அல்லது குறைகிறது. மார்க் குறையும் சமயத்தில் அவர்களை கோபிக்காமல் ஊக்கப்படுத்தத்தான் வேண்டும்.

சிலருக்கு சேர்ந்து படித்தல் முறையில் சீக்கிரமாக மனதில் பதியும். அப்படிப் பழக்கம் இருக்கும் குழந்தைகளை நாம் கட்டுப்படுத்தாமல் விட்டு விட வேண்டும்.

இந்தச் சமயத்தில் அவர்கள் போக்கில்தான் போக வேண்டியிருக்கிறது."

சுந்தரி விஸ்வநாதன் : (12ஆம் வகுப்பு படிக்கும் பெண்ணின் தாய்)

"குழந்தைகள் படிப்பு என்று வந்து விட்டால் பெற்றோர்கள் நிறையத் தியாகம் செய்ய வேண்டித்தான் இருக்கிறது. ஸ்கூல், படிப்பு, ட்யூஷன் இந்தக் காரணங்களை முன்னிட்டு, சொந்த வீட்டை விட்டு விட்டு வாடகை வீட்டிற்கு ஸ்கூல் அருகாமையில் குடிவந்து இருக்கிறோம். ஏனென்றால் பயணம் நேரம் மட்டுமல்லாமல் ஸ்டிரெயினும் குறையும் என்பதால்தான்.

படிப்பு இருப்பதால் வீட்டில் டீ.வி. போடுவதே கிடையாது. கனமான ஆகாரம் என்று இல்லாமல் திரவ வடிவமானாலும் சாப்பிட மாட்டாள். கேட்டால் 'டென்ஷனாக இருக்கிறது' என்று மறுத்து விடுகிறாள்.

என் பெண் என்பதற்காக இல்லை. பொதுவாகவே குழந்தைகள் பரீட்சை சமயத்தில் சாப்பாட்டை தள்ளுபடி செய்து விடுகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் ஆரோக்கியம் எவ்வளவு தூரம் கெடுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்கள். ஆகையால் சமாதானப்படுத்தி, ஆறுதலான வார்த்தைகள் சொல்லி அப்பொழுதைக்கப்பொழுது வயிற்றிற்கு ஏதாவது கொடுக்கத்தான் வேண்டும்.

படிக்கும் நேரத்தில் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களைத் தவிர்க்கவும் முடியாது. ஆகையால் ஒரு 'ஹலோ' என்று சொல்லி விட்டுப் படிக்கப் போகும் குழந்தைகளை கடிந்து கொள்வதில் அர்த்தமில்லை. என் பெண் சங்கீதக் கச்சேரி செய்தவள்தான். ஆனால் இரண்டு வருடமாக அதை மூட்டை கட்டி வைத்தாயிற்று. இனி பரீட்சை முடிந்த பின்தான் அதைப் பற்றி யோசிக்க வேண்டும்.

முக்கியமாக ட்யூஷனில் வாங்கும் மார்க்கிற்கும், பள்ளி டெஸ்டுகளில் வாங்கும் மார்க்கிற்கும் அதிக வித்தியாசம் இருப்பதுதான் பெரிய புதிராக இருக்கிறது. ட்யூஷன் முறையை பள்ளியில் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. பள்ளியில் மார்க் அதிகமாகக் குறைகிறது. கேட்டால் டியூஷனில் புரிந்து கொண்டு மாணவர்கள் தானே சொந்தத்தில் எழுத வேண்டும் என்றும்,

டென்ஷன் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமில்லை எங்களுக்கும் தான்!...

பள்ளியில் புத்தகத்தில் இருப்பது போல் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்று கூறுகிறார்கள். இந்த விஷயத்தில் குழந்தைகளை இரண்டு விதமாகக் குழப்பாமல் டியூஷன், பள்ளி ஆசிரியர்கள் இருவரும் சரியாக வழி வகுத்துக் கொடுத்தால் தேவலை."

அம்புஜம் ராஜகோபால் : *(10 ஆம் வகுப்பு படிக்கும் மாணவியின் தாய்)*

"பள்ளியை விட்டு குழந்தைகள் வந்தவுடன் டியூஷனுக்குப் போக வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் இருப்பதால், வீட்டிற்குள் நுழையும்பொழுதே டிபன் ரெடியாக இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. டிபன் மட்டுமல்ல, நாமும் வீட்டில் அண்டை, அசல் கடைகளுக்குக் கூட போகாமல் வீட்டில் தான் இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதுவும் பிடித்த டிபனோடுதான். பிடிக்காத டிபன் என்றால் "மூட்" அவுட்டாகி வயிற்றைக் காயப் போடும் அவஸ்தைக்குப் பிடித்ததையே புசிக்க வைக்கலாம்.

மேலும் சாயந்திர நேரத்தில் தினமும் ஏதாவது சுண்டல் வகை பண்ணி தருவதால் புரோட்டீன் கூடும். டீ, காபி என்று அடிக்கடி கொடுத்தால் ஹெல்த் கெட்டு விடும். ஆகையால் கேட்கும் பொழுது பாலாகவே கொடுத்து விடலாம். மேலும் அதில் போஷாக்கு தரக்கூடிய புரதங்களைச் சேர்த்தே தருவது நல்லது.

எங்கள் வீட்டில் கேபிள் கனெக்ஷனையே துண்டித்து விட்டோம். தனி இடத்தை ஒதுக்கிக் கொடுத்து படிக்க ஏதுவாக எங்கள் வழக்கமான (வீட்டில் ஏனையவர்) அரட்டைகளைத் தவிர்த்து வருகிறோம். எதைத் தவிர்த்தாலும், ஃபோன் செலவை மட்டும் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. அவர்களுக்கு ஒவ்வொரு பாடத்திலும் கடைசி நிமிஷம் வரை என்ன சந்தேகம் இருக்குமோ புரியவில்லை. ஃபோன் பில் எகிறுகிறது.. மாணவர்களை விட பெற்றோர்களுக்குத்தான் டென்ஷன் அதிகம் இருக்கிறது என நினைக்கிறேன்."



அடை மாவில் புதினாவை பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு அடை வார்த்தால், பிரமாதமான மணத்துடன் அடை சூப்பர் சுவையாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

புவனேஸ்வரி : *(10 ஆம் வகுப்பு படிக்கும் மாணவியின் தாய்)*

"பரீட்சை என்பது இந் நாட்களில் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல. பெற்றோர்களுக்கும்தான். பட்டதாரி பெற்றோர் என்றாலும் கூட அவர்களின் சந்தேகத்திற்கு பதில் கூற முடியவில்லை.

பத்தாவது, அல்லது ப்ளஸ் டூ பரீட்சை எழுதும் மாணவர்களின் வீடே தனியாக டென்ஷனுடன் காணப்படும். இதற்குப் பாதி காரணம் மாணவர்கள், பாதி காரணம் பெற்றோர். சில வீடுகளில் மாணவர்கள் படித்து விட்டோம் அல்லது படித்தது போதும் என்று இருப்பார்கள். ஆனால் பெற்றோர்கள் பதட்டத்துடன் காணப்படுவார்கள். சில இடங்களில் இது தலைகீழாகவும் இருப்பதுண்டு.

இந்தச் சமயங்களில் மாணவர்களுக்கு அறிவுரைகள் சொல்வதை விட பெற்றோர்கள் பல விஷயங்களில் தியாகம் செய்யலாம். மனக் கட்டுப்பாடு, தியானம், யோகம் எல்லாம் நடைமுறையில் ரொம்ப சிலருக்குத்தான் சாத்தியப்படுகிறது. இந்தச் சமயங்களில் மாதம் ஒருமுறை பள்ளிக்குச் சென்று, ஆசிரியரிடம் உரையாடுவதால், தான் நன்றாக எழுதியும் ஆசிரியர் குறைத்து மதிப்பிடுகிறார் என்கிற அநாவசிய குற்றச்சாட்டைத் தவிர்க்கலாம்.

தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைத் தியாகம் செய்து விட்டால் மட்டும் போதாது. நண்பர்கள் உறவினர்களை நாசூக்காக விலக்க வேண்டும். அதுமட்டுமல்லாது படிக்கும் சமயங்களில் பெற்றோர்கள் வீட்டிலிருந்து என்ன படிக்கிறார்கள் என்று ஆராய வேண்டும். ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்வது எப்படி என்று புரியவைத்து, அவர்கள் மூடு இல்லாத பொழுது படிக்கச் சொல்லி வற்புறுத்தாமல் ஒதுங்கியிருத்தல் நல்லது.

பிள்ளைகளின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யலாம் தப்பில்லை. ஆனால் நம் பண பலமே அவர்களுக்கு எப்படியும் சீட் கிடைத்து விடும் என்கிற அசட்டுத் துணிச்சலை ஏற்படுத்தி விடக்கூடாது. சத்துள்ள ஆகாரம் என்று சொல்லி பிடிக்காதவற்றைத் திணிப்பதை விட சாப்பாடு, தூக்கம் விஷயங்களில் அவர்கள் போக்கிற்கே விட்டு விட வேண்டியிருக்கிறது. நடந்த தேர்வைப் பற்றி ஆராய்ந்து, மறுநாள் தேர்வை பாதிக்கும் என்கிற உண்மையைப் புரிந்து கொண்டு, பிள்ளை அல்லது பெற்றோர் தங்கள் டென்ஷனை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மதிப்பெண்கள் நம் நாட்டில் அளவுகோலாக இருப்பதால் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து பெற்றோர்கள் நடந்து கொள்வது தான் இருவருக்குமே நல்லது.

— மாலதி சந்திரசேகரன்

உங்களுக்கெல்லாம் ஞாயிறு பொழுது எப்படி விடியுமோ தெரியாது. ஆனால் திருவாளர் கந்தரேசனுக்கு ஞாயிறு என்றாலே அடுத்த தெருவிலிருக்கும் புரோக்கர் கற்பக விநாயகம் முகத்தில்தான் விழிக்க வேண்டும். இல்லையேல் விடே இரண்டாகி விடும். காரண, காரியமில்லாமல் கோபம் தலைக்கேறி, மனைவி, மகன்கள் பாடு அதோகதிதான்.



விஷயம் வேறொன்றுமில்லை. ஒரு தனியார் கம்பெனியில் சொற்ப சம்பளத்தில் வேலை பார்த்து வந்த கந்தரேசனுக்கு வேறு ஒரு இடத்தில் அதைவிடச் சிறிது உயர்ந்த வேலை கிடைக்க, அந்த வேலைக்கு மாறி விட்டார்.



பழைய கம்பெனியில் பிடித்து வைத்திருந்த பி.எஃப் மற்றும் கிராஜுவிடி பணம் ஓரளவு வந்திருக்கிறது. நண்பர்களும், மனைவியும் அப்பணத்தில் ஒரு வீட்டைக் கட்டி விடலாமே என யோசனை கூற, இவரும் காரியத்திலிறங்கி விட்டார்.

கற்பக விநாயகம் புரோக்கராக மட்டும் இருந்திருந்தால் இந் நேரம் எப்போதோ 'இது தேறாத கேஸ்', 'சீச்சீ... இந்தப் பழம் புளிக்கும்' என்று போயிருப்பார். அவரின் போதாத காலம் அவர் இவரின் ஆருயிர் நண்பராகவும் போய் விட்டார். அதனால் மாட்டிக் கொண்டு விழிக்கிறார்.

கந்தரேசனை திருப்திப்படுத்துவதென்பது சாதாரண விஷயமல்ல. 100% பெர்ஃபெக்ஷன் எதிர்பார்ப்பார். மிகவும் பிடிவாதக்காரர். அவர் நினைத்தது நினைத்தபடி நடக்க வேண்டும். அவரின் மாமியார் கூட 'பணமும் பத்தாயிருக்கணும், பொண்ணும் முத்தாயிருக்கணும்'னா என்ன பண்றது...?' என்று புரோக்கருக்கே சப்போர்ட் பண்ணினார்களென்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன் இவரின் ஒத்துப் போகாத குணத்தை.

ஞாயிறானால் (கொளுத்தும் வெயிலானாலும், கொட்டும் மழையானாலும்) காலை புரோக்கர் வர, கந்தரேசன் காலேஜ் மற்றும் பள்ளியில் படிக்கும் இரு மகன்களும் ஒருவரையொருவர் பார்த்து (தந்தை அறியாதபடி) நமுட்டுச் சிரிப்புச் சிரிக்க, அவர்களின் தாயார் அவர்களைக்

வீடு வாங்கலையோ வீடு!


வசந்தா நாராயணன்

கண்களால் அடக்கியபடியே கையில் காபியு டன் புரோக்கரை வரவேற்பது வாடிக்கையாகி விட்டது.

ஒரு வாரம் வேளச்சேரி சென்றனர். வரும் போது ஆயிரம் 'உச்' கொட்டியபடி, "எல்லாரும் வேளச்சேரில பிளாட்டு சீப்புன்னு சொன் னாங்களேன்னு பாத்தா, கிரவுண்டு 10 (பெரிய) ரூபாய்க்கு மேல சொல்றான். பணத்தாச பிடிச்ச பசங்க.. அதோட கொசு வேற சயாட்டமா இருக்குமாம்" என்று அலுத்தபடி வந்தார்.

மறுவாரம், சரி சிடியை விட்டு சிறிது தள்ளிப் போனால் விலை குறைவாக இருக் குமே என்று நெமிலிச்சேரி கூட்டிச் சென்றார் புரோக்கர்.

"என்ன கற்பகம்... நான் இங்கயிருந்து என் ஆபீசுக்குப் போறதுக்கு பாதி ராத்திரியே கிளம் பணும் போலிருக்கே.. பசங்க வேற எப்படி காலேஜ், ஸ்கூல் போவாங்க...?" என்று அந்த இடத்தையும் தட்டிக் கழித்தார்.

இதற்கிடையில ஒருநாள் அவரின் மனைவி, "வீடு கட்ட இடம் வாங்கப் போறீங்களே.. என் னோட ஆசை என்னன்னு ஒரு வார்த்தை கேட்டீங்களா" எனக் கேட்க, அன்று நல்ல மூடில் இருந்த சுந்தரேசன், "நீதான வீட்டுக்கே எஜமானி.. உன் இஷ்டத்தக் கேக்காம விடு வோமா...? சொல்லு... உனக்கு என்ன ஆசை.." எனக் கேட்க, "பெருசா ஒண்ணுமில்லைங்க... எனக்கு அவசியம் ஒரு நாலஞ்சு செடி(!) வெச் சுக்க இடம் வேணும்..." என்றாள்.

"அதுக்கென்ன... சொந்த வீடுன்னா செடி இல்லாமயா..? சொல்லு என்னென்ன செடி வைக்கப் போற...?"

"ரெண்டு தென்னை மரம்.. தேங்காய்க்கு அலைய வேண்டாமில்லையா? ஒரே ஒரு



மணத்தக்காளி இலையை பருப்புடன் சேர்த்துக் கலந்து உண்டால் உடல் நல்ல வனப்புடன் காட்சி தரும். இரைப்பைப் புண் – குடல் புண் குணமாகும்.

– ஆர். லட்சுமி.

மாமரம்... ஊறுகாய்க்கு ஆகும். ஒரு நாலு வாழை மரம்.. யாருனா விருந்தாளி வந்தாங் கன்னா இலைக்கு அலைய வேணாம் பாருங்க.. அதோட முருங்கை மரம் ஒண்ணு, குழம்புக் காக... கூட ரெண்டு பூச்செடி... அது போதுங்க.." என்றாள். பொறுமையிழந்த அவர்,

"உன் லிஸ்ட்படி பாத்தா வாங்கற சின்ன இடத்துல இந்த மரத்தையெல்லாம் வெச்சட்டு ஒவ்வொரு மரத்துலயும் நாம ஒத்தொருத்தரும் கூடு கட்டி குடி இருக்க வேண்டியதுதான்" என்று எரிந்து விழுந்தார்.

பிறகு இடம் வாங்கி வீடு கட்டுவது பெரும்பாடு, ஃபிளாட் ஆகப் பார்க்கலாமே என்று சிலர் யோசனை கூற அது முதல் ஃபிளாட் பார்க்கும் படலம் தொடங்கியது.

பெரிய பையன் பிரகாஷ், "அப்பா... எனக்குத் தனி ரூம் வேணும்.. பாத் அட்டாச் சோட" என, சிறியவன் ராஜேஷோ, "அப்பா.. அவன் மட்டும் என்ன உசத்தி..? எனக்கும் தனி ரூம்தான் வேணும்.. பாத் அட்டாச்சோட" என சம உரிமையை நிலைநாட்ட, வேறு வழியில்லாமல் மூன்று படுக்கையறை ஃபிளாட் ஆகத் தேட வேண்டியதாயிற்று.

நகரைத் தாண்டியுள்ள ஏரியாக்களில் கூட ஃபிளாட்களின் விலை யானை விலை குதிரை விலையாகப் பட்டது சுந்தரேசனுக்கு.

அதற்கும் ஒரு ஐடியா சொன்னார் புரோக்கர். "வீடு கட்டத்தான் பல நிறுவனங் கள் மற்றும் வங்கிகள் கடன் கொடுக் கிறார்களே... அதற்கு ஏற்பாடு செய்து தருகிறேன்" என்று.

"எனக்கு வர சம்பளத்துல நான் லோன் வேற வாங்கினேன்னா வட்டி கட்டத்தான் சரியாயிருக்கும்.. அதோட இந்தக் கடன், கிடன் சமாச்சாரமெல்லாம் எனக்குப் பிடிக்காதுனு உனக்குத் தெரியும்தானே...?" என தண்ணீரில் போட்ட வெடிக்காய் போலப் பொரிந்தார்.

பழையபடி இடம் வாங்குவதே தேவலை என்று ஒருமனதாக முடிவாகியது. குரோம் பேட்டை அருகில் ஒரு அரை கிரவுண்டு இடம் பார்த்துக் கிட்டத்தட்ட முடிவாகும் நிலையில் இருக்கும் போது, கடைசி நேரத்தில் "இது தெருக்குத்தல், வடக்கே வாசல் வெச்சுக் கட்டற படி இடம் இருக்கு... அது கூடாது..." வாஸ்து சொல்லி ஒதுக்கி விட்டார்.

பிறிதொரு முறை வேறொரு இடத்தில் மனை பார்க்கச் சென்ற போது, இடச் சொந் தக்காரர் இது CMDA அப்ரூவ்டு என அடித்துக் கூற, சுந்தரேசனோ எனக்கு எம்.எம்.டி.ஏ. அப்ரூவ்டுதான் வேண்டும் எனச் சண்டை பிடிக்க, புரோக்கருக்குப் பெரும் பிரச்னையாகி விட்டது.

வீட்டில் வந்து, "அவன் என்னை ஒண்ணுந்

தெரியாத முட்டாள்னு நெனச்சு ஏமாத்தப் பாத்தான்... எம்.எம்.டி.ஏ. அப்ருவ்டுதான் வேணும்னு அவன் வாயையே அடைச்சுட்டேன். என்னை என்ன இளிச்சவாயன்னு நெனச்சானா...?" என வீறாப்பு பேச,

அவர் மகன் ராஜேஷ், "எம்.எம்.டி.ஏ.வும், சி.எம்.டி.ஏ.வும் ஒண்ணுதாம்பா... முன்ன மெட்ராஸ்னு இருந்ததால, எம், இப்ப சென்னைக்கு ஆயிட்டதால 'சி' முதல்ல வருது" என விளக்கம் கூற.

"இது எனக்குத் தெரியாதா...! அவனுக்குத் தெரிஞ்சிருக்கான்னு பார்த்தேன்..." எனச் சமாளிக்க, "நீங்க எங்க அவனைப் பேச விட்டீங்க..." என தனக்குள் முணுமுணுத்துக் கொண்டார் புரோக்கர்.

'கட்டின வீடாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை' என மற்றொரு ஞாயிறு தாம்பரம் அருகிலுள்ள செம்பாக்கம் சென்றனர்.

வீட்டைப் புதைபொருள் ஆராய்ச்சியாளர் போல மூலை முடுக்கு விடாமல் துருவித் துருவிப் பார்த்தவர், தனக்குத் தெரிந்த வாஸ்து ஞானத்தைக் கொண்டு, பூஜையறை இங்க இருக்கக் கூடாதே... சரி, இடிச்சுக் கட்டிடலாம். அடடே... சமையல் கிழக்கு பார்த்துன்னா நின்னுக்கிட்டு செய்யணும்... இங்க மேற்கு பார்க்கன்னா மேடை இருக்கு. பரவாயில்லை. அதையும் இடிச்சு மாத்திடலாம்' என ஒவ்வோர் அறையையும் இடித்துக் கட்ட ஆலோசனை கூற, 'கட்டின வீட்டை முழுவதும் இடித்தால்தான் இவர் கூறும் அமைப்புப்படி வீடு அமையும்' என வீட்டுச் சொந்தக்காரரே பரிதாபப்பட்டுக் கூறி இவர்களை 'வேறு இடம் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்' என அனுப்பி விட்டார். (அந்த வீட்டைக் கட்ட அவர் பட்டபாடு அவருக்கல்லவா தெரியும்...?)

கற்பகம், தன் கணவரிடம் படும் பாட்டைச் சகியாத அவரின் மனைவி ஒருநாள் தயங்கித் தயங்கி... "என்னங்க... அவரும் கிட்டத்தட்ட ஒரு வருஷமா ஞாயிறு தவறாம உங்க கூட அலையறாரு... நமக்கு ஒண்ணும் சரிப்பட்டு வரமாட்டேங்குது... வீடு, பால், தண்ணி இதுக்கெல்லாம் ராசி இருக்கணுமுன்னு சொல்லுவாங்க... எதுக்கும் நமக்கு 'வீடு ராசி' இருக்கான்னு ஒரு ஜோசியரைக் கேட்டு வமே..." எனக்கூற, சுந்தரேசன் புரோக்கர் நண்பருக்கு (அவர் படும்பாடு அவருக்குத்தானே தெரியும்) இது சரியாகப்பட, அந்த ஏரியாவிலேயே பிரபலமான ஜோசியர் வீட்டை முற்றுகையிட்டனர்.

ஜாதகங்களையெல்லாம் புரட்டிப் புரட்டிப் பார்த்த அவர், கண்ணாடியைக் கழற்றி, செயற்கை சோகத்துடன், சுற்றியுள்ளவர்களின் வயிற்றில் புளியைக் கரைத்தபடி 'கேஸ் தேறாது' எனக்கூறும் மருத்துவரைப் போல, உதட்டைப் பிதுக்கி, தோள்களை உலுக்கி, "உங்க ரெண்டு பேருக்குமே (கணவன், மனைவி) வீட்டு ராசி இல்லை, இடம் வாங்க மாட்டீங்க, வாங்கினாலும் வீடு கட்ட மாட்டீங்க, கட்டினாலும் அங்க குடி போக மாட்டீங்க" என நல்ல(!) வார்த்தைகளைக் கூற, வீடு தேடும் படலம் தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டது.

ஒரு மாதம் கழித்து ஒரு சனிக்கிழமை கையில் பெரிய போர்டுடன் வந்தார் சுந்தரேசன்.

அதைப் பார்த்து அதிர்ச்சியடைந்த அவர் மனைவி, "என்னங்க... உங்க நண்பருக்கு இப்படியா துரோகம் செய்வீங்க...! இத்தனை நாளா உங்களோட சலிச்சுக்காம அலைஞ்சாரு... அது போதாதுன்னு இப்ப அவர் வயித்துல அடிக்கற மாதிரி ஒரு காரியத்த செஞ்சுட்டு வந்து நிக்கறீங்களே" என்றாள் ஆதங்கத்துடன்.

"பின்ன என்ன பண்றது...? நானும் வீடு வாங்க நாயா அலைஞ்சேன். ஒண்ணும் சரியா அமையல. அதோட ஜோசியர் வேற அப்பிடி சொல்லிட்டாரு. இன்னும் ஆறு மாசத்துல நானும் ரிட்டயராகப் போறேன்... அதுக்கப்புறம் வருமானத்துக்கு ஏதுனா ஏற்பாடு செய்ய வேணாவா... இப்ப மார்க்கெட்ல இது நல்ல பிஸினஸா பட்டுது... அதுதான் என்னோட சொந்த அனுபவத்த வெச்சு இப்படிச் செய்யலாமுன்னு தோணிச்சு" என்று சமாதானம் கூறினார்.

'வீடு வாங்க - விற்பதற்கான ஆலோசனை மையம்

ஆலோசகர் : சுந்தரேசன்'

மறுநாள் ஞாயிற்றுக் கிழமை இவர் வீட்டிற்கு வழக்கம் போல வந்த கற்பக விநாயகம் வாசலிலிருந்த போர்டைப் பார்த்துவிட்டு, மயங்கிக் கீழே விழுந்தார்.

புல்வெளிகள் இருக்கும் இடத்தில் வசிக்கும் வாய்ப்புப் பெற்ற பெண்கள் காலையில் புற்களில் படிந்திருக்கும் பனித்துளிகளைப் பஞ்சினால் ஒற்றியெடுத்து முகத்தைத் துடைத்து வந்தால் முகம் மாசு மருவற்றுப் பளிங்கு போல் அழகாகக் காட்சியளிக்கும்.

— எம். சகிலா பானு.



எது வெற்றி எது தோல்வி?

சமுதாயத்தில் பலரும் ஒரே பாதையில் நடந்து கொண்டிருக்கும் போது ஒரு சில வித்தியாசமானவர்கள் இந்தப் பாதையை விட்டு விலகி வேறு பாதைகளை அமைக்க முயன்று வருவார்கள்.

திருமதி ஆனிபெசண்ட்டினால் தத்தெடுக்கப்பட்ட திரு ஜித்து கிருஷ்ணமூர்த்தியின் வித்தியாசமான சிந்தனைகள் உலகெங்கிலும் கிருஷ்ணமூர்த்தி ஃபவுண்டேஷன் இந்தியா (கே.எஃப்.ஐ) நிர்மாணிக்கப்படுவதற்கு அஸ்திவாரமாக அமைந்தன.

கே.எஃப்.ஐயினால் நடத்தப்படும் 'த ஸ்கூல்' சென்னையில் அடையாறில் உள்ளது. இயற்கை வனப்பின் சூழலில் அமைதியாக வீற்றிருக்கும் இப் பள்ளி சாதாரணப் பள்ளிகளை விட வித்தியாசமானது. வெறும் புத்தகப் படிப்பு மாத்திரம் வாழ்க்கையின் சவால்களைச் சந்திக்கும் ஆற்றலை ஏற்படுத்த முடியாது; ஆராயும் அறிவு, உள்நோக்கி தன்னைத்தானே பார்த்துக் கொள்ளும் திறமை. இந்தப் பூமியுடனும் மக்களுடனும் திறம்பட தொடர்பு கொள்ளும் தன்மை... மொத்தத்தில் ஒரு முழுமையான மனிதனை உருவாக்குவதற்கு ஏற்ற கல்வியை அளிப்பதற்கு முயன்று வருகிறது இந்த ஸ்தாபனம்.

'த ஸ்கூலின்' தலைவரான திரு ஜி. கௌதமாவும் வித்தியாசமானவர்தான். அவருடைய மாறுபட்ட சிந்தனைகள் ஹிண்டுவில் அடிக்கடி பிரசுரமாகி பலரது சிந்தனையைத் தூண்டிக் கொண்டிருக்கின்றன. இன்றைய பரீட்சை முறையைப் பற்றிய இவரது கருத்துக்கள் வித்தியாசமானவை.

"தற்காலத்தில் நாம் பின்பற்றும் பரீட்சை முறை இளைஞர்களை வலிமையானவர்களாக உருவாக்குவதற்குப் பதிலாக செயலிழக்கச் செய்கிறது என்பதுதான் உண்மை.

பரீட்சையென்றால் மற்றவரை எடைபோடுவதற்கு ஒரு வழி என்றுதான் நினைக்கிறார்கள். பரீட்சைகளின் உண்மையான நோக்கமென்ன என்பதைப் பற்றி நாம் தீவிரமாகச் சிந்திக்காததால்தான் இன்று இந்த நிலை. ஒரு வகுப்பிலிருந்து அடுத்த உயர் வகுப்பிற்கும், பிறகு கல்லூரிக்கும் மாணவர்களை அனுப்பி வைக்கும் ஒரு சிறு எல்லைக்குட்பட்ட பொறுப்பை மாத்திரம்தான் பரீட்சைகள் தற்சமயம் நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன.

என்னைக் கேட்டால் இந்த இண்டர்நெட் யுகத்தில் இதைப் போன்ற ஒரு எல்லைக்குட்பட்ட பரீட்சை முறை தேவையே இல்லை.

இன்றைய இன்டர்நெட் யுகத்தில் 'மல்ட்டிபிள் சேர்ட்டிஃபிகேஷன்' மற்றும் 'ஓப்பன் சர்ட்டிஃபிகேஷன்' போன்றவற்றினால் இன்னும் சில ஆண்டுகளில் நம் பரீட்சை முறை பின்படுத்தப்பட்டாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை!

இங்கிலாந்தில் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு பரீட்சை முறையைதான் நாம் பின்பற்ற முயன்று கொண்டிருக்கிறோம். இந்த முறையில் குழந்தைகள் கல்வி நிலையங்களுக்குச் சென்று வர வேண்டும். ஒரே வயதுடைய அந்நியக் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து படிக்க வேண்டும். ஒரே மாதிரியான பரீட்சைகளை ஒரே சமயத்தில் எழுத வேண்டும். சில எண்களின் மூலம் குழந்தைகள் எடைபோடப்பட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட மதிப்பெண்களைப் பெறாவிட்டால் ஃபெயிலாக்கப் படுகிறார்கள்.

தோல்வியடைவது என்பது நம் சமுதாயத்தில் ஒரு களங்கம். ஒருவரை மேலும் முயற்சி செய்து வெற்றியடைய வைக்கும் வழியாக இருக்க வேண்டிய தோல்வி 'களங்கம்', 'இழுக்கு' என்னும் அந்தஸ்தைதான் பெற்றிருக்கிறது.

ஒரு சின்னக் குழந்தை எழுந்து நிற்க முயலும் போது கீழே விழுந்து விடுகிறது. அதன் தோல்வியை நாம் சிந்தித்து அதை வெட்கப்பட வைத்தால் அது மீண்டும் எழுந்து நிற்க முயலுமா? நமது பரீட்சை முறை இதைத்தான் செய்திருக்கிறது!

இந்தப் பரீட்சை முறையை மாற்றியமைக்க ஏதேனும் எளிதான வழியிருக்கிறதா என்று கேட்டால் எனக்குத் தெரியவில்லை என்றுதான் சொல்வேன்.

ஒவ்வொரு குழந்தையின் ஆற்றலும் மாறுபட்ட அளவில் உள்ளது. ஒரு விஷயத்தில் சில குழந்தைகள் மிகவும் அதிக ஆற்றலுடன் இருப்பார்கள். சிலர் சாதாரணமான ஆற்றலுடனும் சிலர் குறைந்த ஆற்றலுடனும் இருப்பார்கள். இந்த மாதிரி மூன்று நிலையிலும் உள்ளவர்களை மாறுபட்ட விதத்தில் மதிப்பிடும் அளவுகோல் நம்மிடம் உள்ளதா? தற்போதுள்ள பரீட்சை முறையில் ஒரு விஷயத்தில் அதிகம் மதிப்பெண்களைப் பெறாத குழந்தையின் அந்தஸ்து மிகவும் குறைந்ததாக உள்ளது. உயர்ந்த அந்தஸ்தை அடைய வேண்டுமென்றால் பரீட்சையில் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற வேண்டும் என்ற சமுதாயத்தின் கட்டாயத்தினால் சர்க்கஸில் இயங்கும் மிருகங்களைப் போலச் செயல்பட வேண்டும் என்றுள்ள இந்த நிலை பயங்கரமான ஒரு நிலை!

'பரீட்சை' என்பது என்னைப் பொறுத்தவரையில் மடிந்து போய் விட்டது. 'அஸெஸ்மெண்ட்' என்னும் மதிப்பீட்டு முறைதான் இன்று நிலைத்து நிற்கக்கூடியது. சுயமதிப்பீட்டு

முறை, 'ஃபீட்பேக்' முறை (ஒரு செய்கையின் விளைவிலிருந்து தன்னைத்தானே உணர்ந்து இயங்கும் முறை) போன்ற முறைகள்தான் விரைவில் தலையெடுக்கும்.

இப்போதெல்லாம் ஒரு வேலைக்குப் போகும்போது 'ஒருவர் எத்தனை மதிப்பெண்கள் பெற்றிருக்கிறார்' என்பதில் எவரும் அக்கறை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. 'உங்களுக்கு வேலையைக் கற்றுக் கொள்ளும் ஆற்றல் இருக்கிறதா? நீங்கள் அதிகம் உழைக்கத் தயாரா? வேலையில் உங்களுக்கு அக்கறையிருக்கிறதா?" போன்றவற்றில்தான் அதிகம் கவனம் செலுத்துகிறார்கள்.

விரிந்து கிடக்கும் உலகச் சந்தையுள்ள இந்த யுகத்தில் உங்களுக்குப் பணமிருந்தால் நீங்கள் எந்த கோர்ஸிலும் சேர்ந்து படிக்கலாம் என்ற சூழல்தான் இன்றுள்ளது.

இன்று ஆசிரியர்களின் அந்தஸ்தும் மாறி வருகிறது. கல்வியறிவை வளர்ப்பதற்கு ஒரு நல்ல சூழலை உருவாக்கும் பாத்திரமாகத்தான் இன்று ஆசிரியரின் பாத்திரம் மாறி வருகிறது.

ஆனால் இன்றைய பலதரப்பட்ட அதிகாரத்துவமுள்ள முறையைப் பின்பற்றும் பள்ளிகளுக்கு இது கஷ்டமான விஷயம். நாம் எப்போதுமே சிறிதும் தயக்கமில்லாமல் பல்வேறு அதிகாரத்துவமுள்ள அமைப்புகளை ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம். மனித சமுதாயத்திற்கு ஒரு கண்ணியம் நிறைந்த, உயர்வு தாழ்வில்லாத ஒன்றுகூடி பங்கு போட்டுக் கொண்டு செயல்படும், எல்லோரும் சமம் என்கிற எண்ணம் நிறைந்த ஒரு அமைப்பை சிருஷ்டிக்கத் தெரியவில்லை.

இன்று மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர்களிடமிருந்து மட்டும் கல்வியறிவு கிடைப்பதில்லை. இன்டர்நெட் மூலமாக, புத்தகங்கள் மூலமாக எத்தனையோ விஷயங்களைப் பற்றி அவர்கள் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இன்று நூலகத்திற்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் கூட இல்லாமல் வீட்டிலேயே அறிவை விருத்தி செய்து கொள்ள வழியிருக்கிறது.

பெற்றோர்களை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களுக்கு தங்களுடைய குழந்தைகள் வெற்றியின் உச்சாணிக் கொம்பில் இருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றிலும் வெற்றிகரமாக விளங்க வேண் டும். கூடவே கலைத்திறனுடன் மிளிர்ந்து, வித்தியாசமாக சிந்தித்து சர்வக் குணங்களுடன் சமுதாயத்தில் உயர்ந்த அந்தஸ்துடன் விளங்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். நாங்கள் எங்களுடைய குழந்தைகளை ஃபெயிலாக்குவதில்லை. அப்படியிருந்தாலும் அவர்கள் போர்ட் பரீட்சைகளிலும் பிறகு வெளியுலகிலும் நீங்கள் சொல்லும் 'வெற்றியின்' அளவுகோலை வைத்துப் பார்த்தால் நன்றாக உயருகிறார்கள்.

ஆனால் சிந்தித்துப் பாருங்கள். எது வெற்றி? உயர் படிப்பு படித்து விட்டு அமெரிக்காவிற்குச் சென்று செல்வச் செழிப்புடன் வாழ்வதா? அப்படி வாழும் இவர்கள் புத்திசாலித்தனமாக வாழக் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்களா?

பண்புகள் நிறைந்த மனிதர்கள் என்கிற கண்ணோட்டத்தில் என் மாணவர்கள் எனக்கு விலைமதிப்பில்லாதவர்கள். உணர்ச்சிபூர்வமாக அவர்கள் வளர்ந்திருக்கிறார்கள் என்றால், பொறுப்புள்ளவர்களாக அவர்கள் உருவாகியிருக்கிறார்கள் என்றால், மற்றவர்களுடன் சிறந்த முறையில் தொடர்பு கொள்ளும் திறமையைக் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றால், தங்களுடைய ஆற்றலை திறம்பட உபயோகிக்கும் தன்மையை அடைந்திருக்கிறார்கள் என்றால் அவர்கள் சிறப்பாக வாழ்வார்கள் என்கிற நம்பிக்கை எனக்கிருக்கிறது.

தம்மை மதிப்பிடும் உரிமையை எதற்கு மற்றவர்களிடம் நாம் ஒப்படைக்க வேண்டும்? சரியான முறைப்படி வாழ்வதற்கு அறிவுபூர்வமாகவும் மானசீகமாகவும் தேடிக் கண்டுபிடியுங்கள். தோல்வி என்று ஒன்றுமில்லை. நாம் பலமுறை தடுமாறலாம். ஆனால் அது தோல்வியாகாது. பயந்து கொண்டு நாம் முயற்சியை கைவிட்டு விடுகிறோமே, அதுதான் தோல்வியாகும். எந்த ஒரு பணியையும் சந்தோஷமாக அல்லாமல் ஒரு சுமையாக நினைத்து நாம் செய்தால், அதுதான் தோல்வியாகும்.

நாமெல்லோரும் ஒன்றுகூடி கலந்தாலோசனை செய்யும் தருணம் வந்து விட்டது. நமது பரீட்சை முறையையும் கல்வி முறையையும் நாம் மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டும். வருங்காலத்தில் சிறந்தத் தலைமுறையை, பூரணத்துவம் அடைந்த குடிமக்களை உருவாக்கும் முயற்சியில் நாம் இறங்க வேண்டும்.

— ஸ்வாதி

வாழைப் பூ வாங்கி பொறுமையாக நறுக்க வேண்டுமே? நடுவில் உள்ள தண்டை ஆய்ந்து விட்டு, மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு தரம் அடித்து விடுங்கள். உதிரி உதிரியாக இருக்கும். இனி என்ன? சமைப்பது எளிதுதானே!

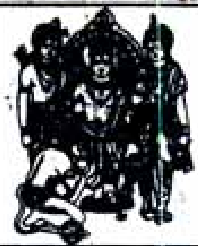
— டி.எஸ். சீதா சங்கர்.



வாஸ்து மற்றும் ராசி கற்கள்

நமக்களிக்கும்

அரிய நற்பலன்கள்



வாஸ்து குறிப்புகள்

- வடகிழக்கு மூலையை ஈசானிய மூலை என்று கூறுவார்கள். ஈசானியம் ஒரு வீடு அல்லது மனையின் முக்கிய அம்சமாகும்.
- புதிய வீடு கட்டுவதற்கு முன் காலி மனையில் ஈசானியத்தில் ஷெட் அமைப்பதை தவிர்க்கவும்.
- ஈசானியத்தில் பதிர்ல் பெருக்கம் அமைவது மிகவும் நல்லது.
- கிணறு / போர்வெல், கிழக்கை சார்ந்த வடக்கு / வடக்கை சார்ந்த கிழக்கில் அமைக்க வேண்டும்.
- எக்காரணம் கொண்டும் ஈசானியத்தில் டாய்லெட், செப்டிக் டேங்க், மாடிப்படி அமைக்கக்கூடாது.
- ஈசானியத்தில் படுக்கை அறை அமைந்தால் கருச்சிதைவு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

புதிதாக வீடு அல்லது Flat கட்டும்போது வாஸ்து முறைப்படி கட்டிக்கொண்டால் அந்த இடத்திற்கு சென்றபின் பல முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. சில தவிர்க்க முடியாத காரணத்தினால் உங்கள் வீடு அல்லது Flat வாஸ்து முறைப்படி அமையவில்லை என்று கவலைப்பட தேவையில்லை. இடிக்காமலேயே சிறந்த முறையில் பரிகாரம் செய்துகொண்டு எல்லாவித நற்பலன்களையும் நாம் அடைய வழி இருக்கிறது. அம்மாதிரி பரிகாரங்களில் ஒன்று வாஸ்து யந்திரம். உங்கள் பெயர் அல்லது ராசிக்கேற்ப சிறந்த முறையில் பூஜை மற்றும் ஹோமம் செய்து உங்களுக்கு அனுப்பப்படும். இதற்கான செலவு ரூபாய் 1500/- Cheque/D.D /M.O அனுப்பி அதோடு கீழ்க்கண்ட விவரங்களை தெரியப்படுத்தவும்.

குடும்ப தலைவன் /தலைவி பெயர், ராசி, பிறந்த தேதி, இஷ்ட தெய்வம், ராசி மற்றும் பிறந்த தேதி தெரியவில்லையென்றால் பிறந்த ஊரை தெரியப்படுத்தவும்.

பிரத்யேகமாக பூஜை செய்யப்பட்டு யந்திரங்கள் அனுப்பப்படுவதால், யந்திரங்கள் உடனடி விற்பனைக்கு கிடைக்காது. ஆர்டர் செய்த 15 நாட்களுக்குள் யந்திரங்கள் தங்களை வந்து சேரும்.

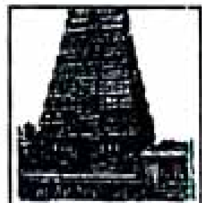
ராசி கற்கள்

1,10,19,28 தேதிகளில் பிறந்தவர்கள் மற்றும் கூட்டு எண் 1 வருபவர்கள் மற்றும் சிம்ம ராசிக்காரர்கள் மாணிக்கம் அணியலாம். மேலும் தொழிலில் முன்னேற்றம் அடைய விரும்புபவர்களும் மாணிக்கம் அணிந்தால் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும்.

உங்கள் கவனத்திற்கு

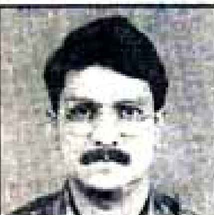
சிலருக்கே தெரிந்த சென்னை அருகில் அமைந்துள்ள பலன் தரக்கூடிய கோவில்கள்

- அகத்தீஸ்வரர் கோவில் (சனி தோஷம் நீங்க) பொழிச்சலூர், பல்லாவரம்.
- கந்தவினாயகர் கோவில் (திருமணத் தடை நீங்க) மடிப்பாக்கம், (ரங்கநாதன் Ph : 2473354)
- மார்கண்டேஸ்வரர் ஆலயம் (பிள்ளைப்பேறு உண்டாக), முகப்பேறு, D.A.V பள்ளி அருகில்



வீட்டில் அமைதி நிலவ சில உபயோகமான டிப்ஸ்

- ஆறு செவ்வாய் கிழமை ராகு காலத்தில் தொடர்ந்து துர்க்கை அம்மனுக்கு எலுமிச்சை பழத்தோலில் விளக்கேற்றி வந்து ஏழாவது வாரம் புடவை அல்லது பாவாடை சார்த்தினால் வீட்டில் கணவன் , மனைவி சண்டைகள் விலகும்.
- ஏழு அமாவாசை அன்று வீட்டில் பஞ்சாமிர்தத்தில் நெய் விளக்கேற்றினால் தீராத வியாதி நீங்கும்.
- 48 நாட்கள் வீட்டில் நெய்யில் தாமரை தண்டு திரியில் விளக்கேற்றி வந்தால் கடன் தொல்லை நீங்கும்.



வாஸ்து, ராசி கற்கள் மற்றும் நியூமராலஜி மூலம், தீராத பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபட

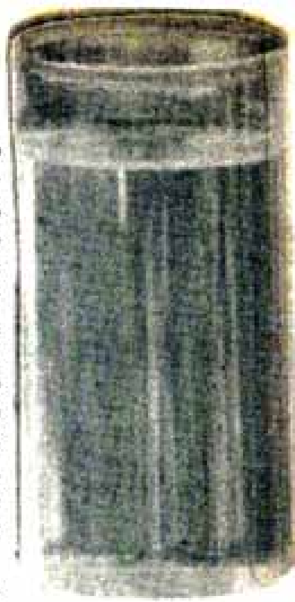
விஜய் டி.வி புகழ் **திரு S.ரவிச்சந்திரன்** , FCA,ACS அவர்களை

சந்தித்து பலன் பெறவும் (பார்வை நேரம் : 5 p.m to 8.30 p.m) By Appointment

விலாசம் :
33 (பழைய எண்.16) முதல் மாடி ,
முதல் கிராஸ் தெரு, டிரஸ்ட்புரம்,
கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024

✆ : 4835915, 8237027
Pager : 9628444803





டென்ஷன் - இந்தச் சொல் இரண்டு வயது முதல் ஆயுள் வரை எல்லோராலும் பிரயோகிக்கப்படும் சொல். இந்த அவசர யுகத்தில் எதற்கெடுத்தாலும் டென்ஷன். உதாரணமாக காலையில் பால்காரன், பேப்பர்காரன் வராமல் இருந்தால் டென்ஷன். குழந்தைகள் சாப்பிட அடம்பிடித்தால் டென்ஷன், பஸ், டிரெயின் வராமல் இருந்தால் டென்ஷன் இன்னும் சொல்லப் போனால் பஸ்ஸில் நடத்துனர் பயணச் சீட்டிற்காக வண்டியை நிறுத்தினால் கூட டென்ஷன். ஆபீஸ் போனால், மறுபடி வீடு வரும் வரை நம் இதயம் ஓவர் டைம் அதாவது மன அழுத்தத்தோடு செயல்படுகிறது.

சாதாரண குடும்பத் தலைவிகளுக்கு மேற்கூறிய பிரச்னைகள் என்றால்,

டென்ஷனைத் தவிர்க்க மருந்து உங்கள் தோட்டத்தில்..

குடும்பத் தலைவனுக்கு வேறு மாதிரி. முதியவர்களுக்குத் தூக்கம் கூட பிரச்னையாகி விடுகிறது. நம்மைப் பார்த்து வளரும் அடுத்த தலைமுறை எதைக் கற்றுக் கொள்கிறதோ இல்லையோ, நன்றாக டென்ஷனாகக் கற்றுக் கொள்கிறது.

இப்படி காலை முதல் இரவு படுக்கும் வரை மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிற நம் உடல் ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லையைக் கடக்கும் பொழுது நமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் இல்லாமல் போகிறது. உதாரணமாக 30 வயதிற்குள்ளாக இரத்த அழுத்தம், இருதய அடைப்பு, நீரிழிவு நோய் மற்றும் பெயர் வைக்காத பல நோய்களுக்கு ஆளாகிறோம்.

இப்படி எல்லாவற்றிற்கும் டென்ஷன்

ஆகிக் கொண்டிருந்தால் நம் நிலைதான் என்ன? இந்த நூற்றாண்டின் மிகப் பெரிய கேள்வி இது. அந்தக் காலத்தில் வாழ்ந்தவர்கள் நம்மைப் போன்று வாழவில்லை. இயற்கையோடு ஒத்து வாழ்ந்த வாழ்க்கை அது. எதற்கும் அவர்களுக்கு யோசிக்க அவகாசம் இருந்தது. நமக்கு அப்படி இல்லை. தோட்டம், துரவு என்று இன்பமாக வாழ்ந்தது அந்தக் காலம். நாம் 600 சதுர அடி பிளாட்டில் குடித்தனம் செய்யும் பொழுது இயற்கையென்றால் என்ன என்று கேட்கத் தோன்றும்.

இந்தக் கட்டுரையின் நோக்கமே தாவரங்களை வளருங்கள்; அது உங்களை வளர்க்கும் என்பதுதான். ஆரம்பத்தில் நான் கூறியது போல, மன அழுத்தத்தைப் போக்கும் மாமருந்து உங்கள் தோட்டத்தில் இருக்கிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

பேசில் என அழைக்கப்படும் துளசிதான் அது. துளசியில் பல வகைகள் உண்டு. என்றாலும் நாம் இப்பொழுது புனிதமாக வீட்டில் வளர்க்கும் துளசி பற்றிப் பார்ப்போம். இது நம் தட்பவெப்ப நிலைக்கேற்ப இந்தியாவின் பெரும்பான்மையான பகுதிகளில் வளர்க்கப்படுகிறது. இதன் குணநலன்கள் அளவிட முடியாதது. இன்னமும் உலகின் மூலை முடுக்கெல்லாம் இதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

துளசி நம் அன்றாட வாழ்வில் எப்படி உபயோகப்படுகிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

பொதுப் பலன்கள் :

1. தினமும் காலையில் 10 முதல் 15 துளசி இலையை மென்று நீர் அருந்த படபடப்பு அடங்கும். சிறு குழந்தைகளுக்குக் கூடக் கொடுக்கலாம்.
2. துளசிச் சாறு சாதாரண சளி, இருமலைப் போக்கவல்லது.
3. நல்ல தூக்கத்தை கொடுக்கக்கூடியது.
4. ஜீரண சக்தியைத் தூண்டவல்லது.
5. துளசி சாறினால் முகம் கழுவ முகம் பொலிவு பெறும்.
6. தோல் வியாதிகளை குணப்படுத்தும்.
7. அல்சரை குணப்படுத்தும். இரத்தத்தைத் தூய்மையாக்கும்.
8. துளசிச் சாற்றை வயிற்று வலியால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு மேல் பூச்சாகப் பூசினால், நிவாரணம் கிடைக்கும்.
9. கொதிக்கும் நீரில் துளசியைப் போட்டு ஆவி பிடித்தால் சளியினால் ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல் குறையும்.
10. காய்ந்த துளசிப் புகை கொசுக்களை விரட்டும்.
11. துளசி கலந்த நீரைப் பருகுவதால் புத்துணர்ச்சி அடைய முடியும்.

மன அழுத்தத்திற்கு :

டென்ஷன் உள்ளவர்கள் துளசியை எந்த வடிவத்திலும் பயன்படுத்தலாம். சாறாகவோ, பவுடராகவோ, பூச்சாகவோ பயன்படுத்தலாம். துளசிச் சாறு எண்ணெய் ஆகவும் கிடைக்கிறது. இதை ஒரு சொட்டு முதல் இரண்டு சொட்டு வரை பயன்படுத்தினால் கண்டிப்பாக பலன் கிடைக்கும். இது அரோமாதெரபி எனக் கூறப்படும் மருத்துவ வகையில் கையாளப்படுவது. இதைத் தேர்ந்தவர்களிடம் வாங்கிக் கையாள்வது நல்லது.

மேற்கூறிய பலன்கள் மிகவும் சிறிதளவே. எத்தனையோ பலன்கள் துளசியினால் உண்டு. அதனால்தானோ என்னவோ எல்லா மருத்துவ முறைகளிலும் துளசிக்கு என்று ப்ரத்யேக இடம் உண்டு. இது தெரிந்துதான் நம் முன்னோர்கள் துளசியை நடு முற்றத்தில் வைத்து வழிபட்டனர். இன்றும் பெரும்பான்மையான வீடுகளில் குளித்தவுடன் துளசியிடம் சென்று வழிபடுவர். அப்படி வழிபடும் பொழுது அவர்களையும் அறியாமல் துளசியை நுகரும் பொழுது அந்த மணம் அவர்களை புத்துணர்ச்சியுடன் வைக்கிறது நாள் முழுவதும்.

துளசியை வளர்க்க சிறிதளவே இடம் போதுமானது. நம் வீட்டு பால்கனியில் உள்ள இடத்தில் கூட வளர்க்க முடியும். ப்ரத்யேக கவனிப்புத் தேவையில்லை, தண்ணீர் மற்றும் வெய்யிலைத் தவிர. மேற்கூறிய எல்லாமே நோய்களிலிருந்து நிரந்தரத் தீர்வு அல்ல, தடுப்பதற்கான வகைகள்.

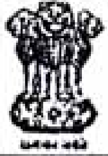
காக்கும் கடவுளான விஷ்ணுவிற்கு மிகவும் உகந்தது என எல்லோராலும் கொண்டாடப்படும் இலை துளசி. நம் வாழ்வைப் பல வகைகளிலும் காக்கின்ற துளசி கலந்த நீரையும் விநியோகிக்கிறார்கள்.

துளசி மட்டுமல்ல. இன்னும் எத்தனையோ மூலிகைகள் நாம் அன்றாட வாழ்வில் உபயோகிப்பவை உள்ளன. இயற்கையோடு வாழக் கற்றுக் கொள்வோம். இயற்கை அன்னையின் வரப்பிரசாதத்தை அனுபவிப்போம்.

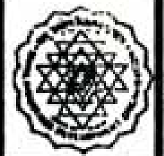
— ஷக்தி

சூப்புகள் தயாரிக்கையில் அவற்றில் 2 ஸ்பூன் பார்லி வாட்டரைக் கலந்து அருந்தினால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. — ஆர். சுமதி





DIRECTOR
SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE, Chennai.
MINISTRY OF SMALL SCALE INDUSTRY AND AGRO & RURAL INDUSTRY
GOVT.OF INDIA



6 வார அழகு கலை பயிற்சி (Ordinary & Hi-tech)

பெண்கள் சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்க சிறப்பு பயிற்சி திட்டம்.
(பாரத அரசின் பெண் தொழில் முனைவோருக்கான திட்டத்தை பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்ள மகளிர்க்கு மணியான வாய்ப்பு)

சிறப்பு அம்சங்கள்

* மூலிகை முறை அழகுப் பயிற்சி
* சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்கும் அளவுக்கு சிறப்பான பயிற்சி
* அழகு பொருட்களை எங்கே எப்படி வாங்குவது?
* அரசு கடன் முறைகள் பற்றிய விவரங்கள்
* பார்லர் தொடங்குவதற்கான ஆலோசனைகள்
* SC/ST மற்றும் உடல் ஊனமுற்றோருக்கு 50% சலுகை கட்டணம்.

தகுதி	:	குறைந்தபட்சம் 8வது படித்திருக்க வேண்டும்.
வயது	:	18-40 வரை
பயிற்சி மொழி	:	தமிழ், ஆங்கிலம்
பயிற்சி நேரம்	:	3 hours per day (5 days a week)
பிரிவு(Batch size)	:	பிரிவில் 10 நபர்கள் மட்டும் தான்.
தகவல் நேரம்(Enquiry)	:	9.30 a.m. to 6.30 p.m.(திங்கள் முதல் சனி வரை)

பயிற்சி விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்ப படிவங்கள் பெற நேரிலோ, தபாலிலோ அணுக வேண்டிய முகவரி:

சென்னை : 1. *மோலியன் இன்ஸ்டிட்டியூட் ஆஃப் பியூட்டி தெராபி,* (Ordinary & Hi-tech)
8(Old 85), 4-வது மெயின் ரோடு,
காந்திநகர், அடையார், சென்னை - 20.
போன் : 4901458, 4422833

பாண்டிச்சேரி : 1. M/s. *லாசுந்தரி,* (Ordinary & Hi-tech)
14, 3வது குறுக்கு தெரு, அண்ணாநகர்,
பாண்டிச்சேரி - 5.
போன் : 203640

Note: 1. விண்ணப்பபடிவம் தபாலில் பெற சுயவிலாசமிட்ட, ரூ.3/- தபால்தலை ஒட்டிய உறையை அனுப்பவும்.
2. பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பப் படிவம் சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 2.4.2001
3. Training Agency will assist in providing Hostel facility.

வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி எழுதிய 'வாத்யாரைத் தேடிப் போன கதை' மிக மிகத் துல்லியமாக நடுத்தரவர்க்கத்தின் ஆதங்கங்களை அப்படியே பிரதிபலிப்பதாக இருந்தது. குடும்பஸ்தன் வாத்யார் இரு பக்கங்களிலுமுள்ள குறை, நிறைகளைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். முடிந்தால் திருத்திக் கொள்ளலாம். பண்டிகைகளைப் பற்றிக் கவலைப் பட வேண்டியதில்லை. வாத்யார் சொன்னது போல் கேஸெட், புத்தகங்களை வைத்துச் சமாளித்து விடலாம். அமாவாசை, புண்யகால தர்ப்பணங்களையும் அதன் பிரகாரம் செய்து விடலாம். மீதி இருப்பது சிரார்த்தமும், மஹாளய தர்ப்பணமும்தான்.

நாமே செய்யா விட்டால், நமக்குப் பின் உள்ள வாரிசுகளுக்கு நாம் முன்னோடியாகி விடுவோம். ஒருவேளை அந்த வாத்யார் கொடுத்த லிஸ்டில் உள்ள பெரிய புள்ளிகள் மாதிரி உங்கள் பிள்ளைகளும், பெரிய உத்யோகத்தில் இருந்து வாத்யார்கள், அவர்கள் கூப்பிட்ட உடன் போய் ,அவர்கள் வீட்டு விசேஷங்களைச் செய்து கொடுக்கும்படியாக நடக்குமோ என்னமோ, அதை நம் செய்கையால் தடுப்பானேன்?

– திரிபுரசுந்தரி ராமமூர்த்தி

நம்மைத்தான் நாம் தேட வேண்டும்!



சிரார்த்தம் என்பதற்கு அர்த்தமே சிரத்தையாகச் செய்வதுதான். ஆனால் இந்தக் காலத்தில் பலவித கஷ்டங்களால் இடவசதி, மடி, ஆசாரம், தண்ணீர் முதலிய பிரச்னைகளால் சிரத்தை போய் பயம்தான் மிஞ்சி இருக்கிறது. பண்ணாவிட்டால் பாபம் என்கிறார்களே என்ற பயம்தான். நம்முடைய (உண்மையான) கஷ்டங்கள் நம்மைப் படைத்த தெய்வத்திற்குத் தெரியும்.

இத்தனை கஷ்டங்களுக்கு நடுவிலும் கர்மாக்களை விடாமல் செய்கிறார்களே என்றுதான் மூதாதையர்களும் நினைப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கையுடன் செய்ய வேண்டும்.



மாத்வ சம்பிரதாயப்படி சுலபமாக மேற்படி சிரார்த்தம் செய்யப்படுகிறது. இப்பொழுது மற்ற சம்பிரதாயத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டார்கள். அதிக குற்ற உணர்வும் இல்லை.

ஸ்ரீ ராகவேந்திர ஸ்வாமி மடங்களில் பொதுவாக இந்தச் சடங்குகள், மிதமான செலவில் செய்யப்படுகிறது. சென்னையில் திருவல்லிக்கேணி, அயனா

வரம், சாவிக் கிராமம், மற்றும் நங்கநல்லூர் மடங்களில் செய்கிறார்கள். மற்ற ஊர்களிலும், உதாரணமாக, சேலம், ஈரோடு, திருப்பூர், கோபிச்செட்டிப் பாளையம், திருச்சி, கோவை முதலான அநேகமாக ஸ்வாமிகளின் பிருந்தாவனங்கள் இருக்கும் இடங்களில் செய்யப் படுகின்றன.

– கே.ஆர். ராவ்,
ஹைதராபாத்.



தக்ஷிணை 100 ரூபாய் வீதமும் வாத்தியாருக்கு ரூ. 100ம் தனியாகக் கொடுத்து வருகிறேன். வாத்யார் தக்ஷிணைப் பற்றி – தற்போதைய விலைவாசியில் ஒருவருக்கு ரூ. 100/- கொடுப்பதே குறைவு. ஏனென்றால் உண்மையான பிராமணர்கள் ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள்தான் பிராமணார்த்தம் சாப்பிடுகிறார்கள். இதிலும் அதிதி நாளில் எங்குமே யாரும் சிரார்த்தம் செய்ய மாட்டார்கள். ஆக சராசரி 10 நாட்கள் ரூ. 10 X ரூ.100 = ஆயிரம் மட்டுமே மாத வருமானம். இன்றைய விலைவாசியை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



இப்போதும் கூட தன் வீட்டிலேயே காரியம் செய்து விட்டேன், பூஜை செய்து விட்டேன் எனக்கூறி வாத்தியார் தக்ஷிணை என ஏதோ ஒரு தொகையை (எவ்வளவு அதிகமாக இருந்தாலும்) கொண்டு போய் வாத்தியார் வீட்டுக்குச் சென்று கொடுத்தாலும் வாங்கிக் கொள்ளாதவர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்களைச் சந்திக்க விரும்புகிறீர்களா? தெரிவியுங்கள்.

வேதநாராயணன், சென்னை – 33.

என்னைப் பற்றி – நான் ஒரு அன்றாடம்காய்ச்சி. சேங்காலிபுரம் அனந்தராம தீக்ஷிதரின் தங்கையின் கணவர் நீலகண்ட சாஸ்திரிகளின் தங்கையின் மகன் வேதநாராயணன். வயது 61 முடிந்து விட்டது. ஆசாரமாகவே இருக்கிறேன். சாஸ்திர சம்பிரதாயங்களைக் கைவிட முடியாத சூழ்நிலையினால் மத்திய அரசு வேலையை விட்டு விட்டேன்.

மஹாளயபட்சம் திதியில் எனது தகப்பனார் லால்குடி சப்தரிஷி தீக்ஷிதருக்கு 1951 முதல் கடந்த 50 ஆண்டுகளாக பிராமணாளுக்கு சாப்பாடு போட்டு

முக்கியமாக, "வாத்யார்" நம் குலகுரு. அவர் ஒரு "HIRE & FIRE" தொழிலாளி அல்ல. அவரை நல்ல மதிப்புடன், நம் குடும்பங்களுக்குத் தேவையான நல்ல தர்மகாரியங்களையும் கடமைகளையும் செய்ய, ஆலோசனை கேட்டு நடப்பது மிகவும் நல்லது. நம்மைப் பற்றியே நாம் தெரிந்து கொள்ளாமல், அவரை ஒரு "கேஷுவல் லேபரர்" ஆக வைத்துக் காரியங்களை நடத்த முயற்சி செய்வது மிகவும் தவறான செயல். நமக்கும் நம் கடமையின் முக்கியமான சில விஷயங்கள் தெரிந்திருக்கிறது என்று வாத்யாருக்குத் தெரிந்து, நம் மரியாதைக்கு ஒரு குறைவும் வராது என்று அவர் உணர்ந்து விட்டால் அவர் நம் குடும்பத்துக்கு மிக மிக ஒத்தாசையாக இருப்பார்.

தொழில் வருமானம் எல்லாருக்கும் தேவைதான். நம் வாத்யார்களுக்கும் வருமானம் இருந்தால்தான் அவர்களும் குடும்பம் நடத்த முடியும். அவர்களுக்கும் தொடர்பு சாதனங்கள் முக்கியம். பிரதி மாதம் எக் குடும்பமும் ரூ. 5000/ குறையாமல் வருமானம் வந்தால்தான், குடும்பம் ஒரு கௌரவத்துடனும் மரியாதையுடனும், தர்மசிந்தனையுடனும் இருக்க முடியும்.

இப் புனிதமான கைங்கரியத்தில் நிறைய இளைஞர்கள் தலையெடுக்க ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். நாமும் நம் ஆசார அனுஷ்டானங்களை நன்கு தெரிந்து கொண்டு தற்போது

வரும் இளைஞர்களையும் உற்சாகப்படுத்தி நம் காரியங் களைச் செய்தால், வாத்யாரைத் தேடிக் கொண்டு ஓட வேண்டாம். அவர்களே நம் மைத் தேடி வந்து நம் ஆசாரத்துக்கும் அனுஷ்டானங்களுக்கும் மதிப்பு வைத்து நம் கடமைகளைச் செய்ய மிகவும் உதவியாக இருப்பார்கள்.

— ஏ.ஆர். ராஜகோபால், அந்தநல்லூர்.

உண்மை என்னவென்றால், தாமதமாகச் சூரிய உதயத்துக்கு மிகப் பின்னால் வந்து, ஹோமம் வளர்த்து விஸ்தாரமாக மந்திரங்கள் சொல்லிச் செய்பவர் பலர் உண்டு. ஆனால் நமக்குத்தான் பொறுமை இல்லை. பணிபுரியும் நாளில் சில காரணம், "ஆபீசில் முக்கிய ஆடிட்டிங்" "இன்று எங்க ஜி.எம். வருகிறார்" ஓய்வு பெற்ற பின் வயதான தள்ளாமைக் காரணங்கள். "ரொம்ப நாழிகை உட்கார்ந் திருக்க முடியாது. என் மனைவிக்கும் முட்டி வலி. சீக்கிரமே முடிச்சுடுங்கோ" நகரத்தில் பலரும் இந்த ரகம்தான். ஆதலால் ஒரு 'Via media' ஆக, வாத்தியார் 10.30 முதல் 11 மணி அளவில் துவக்கி, பிற்பகல் ஒரு மணிக்கு முடித்து விடுகிறார்கள். (இந்த விஷயத்தில், "காலை ஐந்தரை மணிக்குத் தயாராகுங்கள்" என்று கூறுகிற சாஸ்திரிகளை இதுவரை சந்தித்ததேயில்லை.) கேட்கிற தொகை சற்று கூட இருக்கலாம். ஆனால் கட்டுரையாளரே விளக்கட்டும் – இன்றைய நாளில் எதுதான் மிக மலிவு?

— வாதூலன்



குக்கரில் சமைப்பவர்கள் ப்ரெஷர் குக்கரை மட்டும் தினசரி கழுவுகிறார்கள். அதன் 'வெய்ட்'டை தேய்த்துக் கழுவுவதே இல்லை. குக்கரின் வெயிட்டில் சேரும் அழுக்கே சில சமயங்களில் சமையலறை விபத்துக்களுக்கு வழிகோலுகிறது.

— உஷா

சிறந்த சிவபக்தரும், நெறி தவறாமல் உத்தமராக வாழ்ந்தவருமான என் மாமனார் தனது தொண்ணூற்றி ரெண்டாவது வயதில் நான்கு நாட்கள் லேசான காய்ச்சலில் சிவனடி எய்தினார். இந்திராக்ஷி மந்திரத்தை வாய் முணுமுணுத்தபடியே சுற்றி நின்ற எங்கள் எல்லோரையும் கண்ணாலேயே ஆசி கூறி விடைபெற்றார். அவருடைய சந்ததிகள் ஆகிய நாங்கள் சேர்ந்து காரியங்களைச் சிறப்பாக நடத்தத் திட்டம் போட்டு அதன்படி வாத்யாரை என் முதல் கொழுந்தன் போனில் அழைத்தார்.

நிறைய கல்யாணங்கள் நடக்கும் முகூர்த்தங்கள் நிறைந்த மாதம் ஆதலால் அவர் ஒரே பிஸி. போனில் அவர் மனைவியிடம் பேசிய என் மைத்துனர் விபரம் சொன்னதும், அவர் மனைவி உடனே அஸிஸ்டெண்ட்டிடம் பேசி அவரை எங்கள் வீட்டுக்கு அனுப்பியும் வைத்தார்.

வந்தவர் கண்டிப்பாகக் காரியங்கள் ஒன்பதாம் நாள்தான் ஆரம்பிக்க இயலும் என்றும், நான்கு நாட்களில் முடித்து விடுவதாகவும் கூறி ஒரு ஜெராக்ஸ் செய்த பேப்பரை நீட்டினார். தங்கம் வெள்ளி என்று நீண்ட அந்தப் பட்டியல் மொத்தச் செலவு இரண்டு லட்சம் ஆக இருந்தது. பிரமித்துப் போன என் கொழுந்தனாரைப் பார்த்து வந்தவர் தன் பையில் வைத்திருந்த இன்னும் ஒரு ஜெராக்ஸ் செய்த பேப்பரை எங்கள் முன் வைத்து இதற்குக் கம்மியாக எங்களால் காரியங்களை நடத்தித் தர இயலாது என்று திட்டவட்டமாகக் கூறி விட்டார். அது ரூ. ஒன்றரை லட்சத்துக்கான லிஸ்டு.

யோசித்து முடிவு செய்த பிறகு தெரிவிப்பதாகக் கூறி அவரை அனுப்பிவிட்டு நாங்கள் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டு தர்ம சங்கடப்படுவதைக் கண்டு என் எண்பத்தைந்து வயது மாமியார்,

"அப்பாவுக்கு எல்லாம் சிறப்பாகச் செய்யணும் என்ற உங்கள் எல்லாரோட உயர்ந்த எண்ணம் ஒன்றே அவருடைய ஆத்மாவை சாந்தியடையச் செய்திருக்கும். கல்யாண வயதில் பெண்ணையும், மேல்படிப்புப் படித்துக் கொண்டிருக்கும் பிள்ளைகளையும் வைத்துக் கொண்டு நீங்கள் சிறுக சேர்த்து வைத்திருக்கும் சேமிப்புப் பணத்தை தங்கம், வெள்ளி என்று தானம் செய்வதால் உங்கள் அப்பாக்கு ஒருபோதும் ஆத்ம திருப்தி கிடைக்காது என்பது நிச்சயம். சிவநாமத்தை ஜபம் செய்து கொண்டே முக்தி எய்தியவர் நேரே சிவனடியைச் சேர்ந்திருப்பார். கவலைப்படாமல் இருங்கள். அவர் திதியன்று அவரவர் மனதுக்குப் பட்ட ஒரு நல்ல காரியத்தை மனம் உவந்து

அவியல் என்றால் எல்லோருக்கும் ரொம்பப் பிடிக்கும். இருந்தாலும் புளிப்பில்லாத தயிர் சேர்த்து உடனே சாப்பிட்டால்தான் ருசி. எல்லா காய்கறிகளையும் வேகவைத்து உப்புப் போட்டு, தேங்காய், சீரகம், பச்சை மிளகாய் அரைத்து, தேங்காய் எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து; இதை வதக்கி காய்கறிகளுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி கருவேப்பிலை போட்டுச் சாப்பிட்டோம். ரொம்ப நன்றாக இருந்தது. எல்லோரும், "தயிர் ஊற்றாதே, இப்படியே செய். இதுவே நன்றாக இருக்கிறது" என்றார்கள்.

- சித்ரா ஸ்ரீதர்.



செய்யுங்கள் அதுவே போதும்."

எப்படிச் செய்வது, என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் தர்மசங்கடத்தில் இருந்த எங்கள் மனதுக்கு ஆறுதல் கொடுத்தது அவர் சொன்ன வார்த்தைகள். இன்று அவர் எங்களிடத்தில் இல்லை. ஆனால் அவர் அன்று சொன்னதையே வேதவாக்காக கொண்டு ஒவ்வொரு வருடமும் அவர்கள் நினைவாக நல்ல காரியங்கள் செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறோம். எங்கள் மனத்தில் சஞ்சலம் என்பதில்லை. இருக்கும் வரை நம் தாய் தந்தையரையும் மாமனார் மாமியாரையும் கண்கலங்காமல், அவர்கள் மனம் வேதனையடையாமல் நன்றாக சேவை செய்து பார்த்துக் கொண்டோமேயாகில் இறந்த பிறகு ஒன்றும் பண்ண இயலாமல் போனாலும் அவர்களுடைய ஆத்மா நம்மை வாழ்த்தி அருளுமே தவிர ஒருபோதும் தீங்கு விளைவிக்காது.

– காந்தா ராஜன், கொடைக்கானல்.

காலப்போக்கில் கடைப்பிடிக்க முடியாமல், நாம் விட்டு விட்ட அத்தனை காரியங்களையும் நாம் ஆராய்ந்தால் ஒரு கசப்பான உண்மை நமக்குப் புலப்பட்டு விடும். அந்த உண்மை என்னவென்றால் அப்படி விடுபட்ட காரியங்கள் யாவும் நாம் பரிபூர்ண நம்பிக்கையுடனோ, ஆவலுடனோ செய்ய விரும்பாமல் ஏதோ கடனே என்று செய்யும் வகைகளில் சார்ந்தவைகளாகத்தான் இருக்கும்.

நடைமுறை சிக்கல்கள் இருக்கும் நம் மனதிற்குப் பிடித்த எத்தனையோ காரியங்களில் அதன் சிரமங்கள் நமக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்துவதில்லை. உதாரணமாக நம் பெண் கல்யாணம் செய்கிறோமென்றால் அதற்கும் வாத்தியார்கள் தேவைப்படுகிறார்கள். அவர்களை ஒத்துப் போய்த்தான் சுபகாரியங்களுக்கு ஏற்பாடு செய்கிறோம். ஆனால் அதிலுள்ள சிரமங்களை மட்டும் பேசிக் கொண்டு பெண் கல்யாணம் செய்வதை விட்டு விடுகிறோமா? அல்லது அதற்கு யாராவது பொறுப்பேற்க வேண்டும் என்று தட்டிக் கழித்து விடுகிறோமா?

ஆனால் சிரார்த்தம், அமாவாசை தர்பணம் முதலிய காரியங்களில் நமக்கு உண்மையான ஈடுபாடோ, நம்பிக்கையோ இல்லாமலிருக்கும் காரணத்தினால்தான் அவைகளைத் தவிர்த்து விட ஏதாவது சாக்கு இருக்கிறதா என்று நம் மனமே தேடி அலைகிறது.

பித்ருக்களின் கர்மாக்கள் என்பவை மிகவும் மன சிரத்தையோடு, நன்றாக நடந்தேற வேண்டுமே என்ற கவலையை மனத்தில் கொண்டு செய்ய வேண்டியவை. அதனால்தான் அதை சிரார்த்தம் என்கிறார்கள். பூரண ஈடுபாட்டோடு செய்யும் கர்மாக்கள் உண்மையாகவே பலன் தரக்கூடியவைகளே. இதற்கு அவரவர்கள் அனுபவம்தான் ஆதாரம். அப்படி சொந்த குழந்தைக்கு ஆசையும் அன்பையும் கலந்து அமுது படைப்பது போல, சிரார்த்த தினங்கள் எப்போது வரும் பித்ருகளை எப்படி மகிழ்விப்பது என்று உண்மையான கவலையோடும் சிரத்தையோடும் அந்தக் காரியங்களை செய்யும் போது, சாஸ்திரிகளின் உதாசீனம், மந்திர உச்சரிப்பின் குறைபாடுகள் நேரம் கால கோளாறுகள் இவை அத்தனையும் அடிபட்டு நம் மனத்திற்கு மட்டும் உணர்ந்த 'இன்வால்வ்மெண்ட்'டினால் அவை பித்ருகளை போய்ச் சேர்ந்து பலனளிப்பது உறுதி!

– அகிலா கார்த்திகேயன், ராஜகீழ்பாக்கம்.

ஒரு உறவினர் தன் வீட்டு கிரகப்ரவேசத்திற்கு புரோகிதர் வீட்டின் விலையை வைத்துத் தீர்மானித்து சம்பாவனை கேட்டதும், மற்றோர் உறவினர் வீட்டில் பூணல் முடிந்து ஒரு வாரத்திற்குத் தினமும் வந்து சந்தியா வந்தனம் சொல்லித் தர, ஒருமுறைக்கு 'விஸிட்டிங் சார்ஜ்'ஆக நூறு ரூபாய் கேட்டதையும் கேள்விப்பட்ட போது அதிர்ச்சியாக இருந்தது. சங்கர மடம், அஹோபில மடம் இவற்றைச் சேர்ந்தவர்கள் தலையிட்டு, நேரடியாக பாடசாலைகளுக்கு பொது மக்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையைக் கட்டினால், சிறப்பான முறையில் புரோகிதம்

செய்து வைக்க ஏற்பாடு செய்தால் இந்தப் பிரச்னை தீரும்.

– சித்ரா முரளி, சென்னை – 78.

எனது பாட்டி காலத்தில், திவசம் என்றாலே பாத்திரம் தேய்த்து, மடி உலர்த்தி, வீடு மெழுகி, வீட்டில் விளையாடும் சின்னஞ்சிறு பையன்களை, இங்கே வராதே, அங்கே போகாதே என்று சொல்லி வீட்டை விட்டு வெளியில் அனுப்பி, வீடே அமர்க்களமாக இருக்கும். அதற்கென உள்ள பித்தளை, ஈயம், அலுமினிய பாத்திரங்கள் தவிர எதையும் எடுக்கக் கூடாது. பரிமாற, சமைக்க எல்லாமே அத்தகைய பாத்திரங்கள்தான்.

அம்மா காலத்தில், கொஞ்சம் எவர்சில்வர் இடத்தை அடைத்துக் கொண்டாலும், திதி, நாள் கிழமைகளில், அந்தப் பாத்திரங்களுக்கு இடம் இருக்காது.

இன்று அடுக்குமாடி குடியிருப்பில், இரண்டு அறை, ஒரு ரூம் ஹால் வீடுகளில் ஹாலைப் பெருக்கி, துடைப்பது என்பது எல்லோரும் எழுந்தால்தான் முடியும். இக் காலக் குழந்தைகள் சூரியோதயங்களைக் கண்டிருப்பார்களா என்பதே சந்தேகம். பெண் குழந்தைகள் என்றால் மூன்று நாள் பிரச்னை வேறு. இவை எல்லாவற்றையும் தாண்டி திவசம் செய்யும் நிலைக்கு வந்து விடுகிறோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

நமது வீட்டில் உள்ளவர்கள் சாஸ்திரிகளுக்கு ஒரு தடவைக்கு நான்கு தடவை பார்த்து வரச் சொல்லி, வீட்டு வாசலில் திதி அன்று வழி மேல் விழி வைத்து, காதலன் காதலிக்குக் காத்திருப்பது போல் நின்று, வாத்தியார் வந்தவுடன் ஆயிரம் வாட்ஸ் பல்ப் போன்ற ஒரு சந்தோஷத்துடன்தான் உள்ளே வருவார்கள்.

மந்திரங்கள் எல்லாம் முடிந்து, இலை போடும் சமயத்தில் பக்கத்துக் குடியிருப்பிலிருந்து வரும் 'உணவு' மணத்தில் வீடே மூழ்கி விடும்! தொலைக்காட்சி தொடரின் சப்தம் வேறு!

பெரியோர்களுடன் கூட்டுக் குடும்பம் இருந்தாலாவது சொல்வதற்குப் பெரியவர்கள் இருப்பார்கள். இவ்வளவையும் மீறி செய்தாலும் திருப்தி இருப்பது இல்லை, சகோதர நண்பர் சொன்னது போல.

– வசந்தா நாராயணன்,
சென்னை – 78.

வைதீகர்களைக் கேலி செய்வதும், குறை கூறுவதும் ஒரு வழக்கமாகி விட்டது. அது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

வாத்யார்களின் எண்ணிக்கை குறைவு. அமாவாசை, பூஜைகள் எல்லார் வீட்டிற்கும் ஒரே சமயத்தில் செல்ல முடியாது. எனவேதான் நவீன வசதியாக காஸெட்டுகள். கேஸெட்டுகளை வைத்துக் கொள்வதில் தவறில்லை. நமக்கு எல்லாருக்கும் 8 மணிக்கு ஆபீஸ் செல்ல வேண்டும். அதற்கு முன் காலை டி.வி. நிகழ்ச்சிகளையும் பார்க்க வேண்டும். அதற்முன் அமாவாசை தர்ப்பணமும் செய்ய வேண்டும். அதற்கு அவர்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

தவிரவும் வாத்தியார், ஃப்ளாட், டி.வி., ஸ்கூட்டர் வாங்கினால், அதை நாம் மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்பதில்லை. "அவரைப் பார் தட்சணை அதிகமாக கறக்கிறார்" என்ற விமர்சனம் வேறு.

வேதம் படிப்பதற்கு சுமார் 18 ஆண்டுகள் ஆகிறது. அதே 18 ஆண்டுகளில் பி.எச்டி. செய்து முடித்து ஆண்டுக்கு சுமார் நாந்து லட்சம் சம்பாதிக்கலாம். அதே 18 ஆண்டுகள் படித்த வாத்யார்களின் வரும்படி என்ன என்று யாரேனும் நினைக்கிறார்களா?

நாங்கள் கல்கத்தாவில் 16 வருடங்களும், இப்பொழுது டெல்லிக்கு வந்து 22 வருடங்களுமாகி விட்டன. எங்களுக்கு இந்தக் கடும் குளிரிலும் வாத்யார் பிரச்னை இல்லை. அங்கு மட்டும் ஏன் இந்த பிரச்னை என்று தெரியவில்லை. இதற்குக் காரணம், நாம்தானே தவிர அந்தத் தொழிலில் இருப்பவர்கள் இல்லை.

– ஜெயா லோகநாதன், நியூ டெல்லி.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு 'ஹேர் கட்' செய்ய, 'பார்லர்' மற்றும் சலூனுக்கு அழைத்துச் செல்லும் போது, உங்கள் வீட்டிலிருந்தே தனி சீப்பு எடுத்துக் கொண்டு போய், 'ஹேர்கட்' செய்வது சிறந்த முறையாகும். இதனால் புண், சிரங்கு, பேன், பொடுகு போன்ற நோய்ப் பிரச்னைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

– கே. ராஜலக்ஷ்மி.



இங்கே கொட்டிக் கிடக்குது வாய்ப்பு

பள்ளிப் படிப்பின் இறுதி யாண்டு பரீட்சைகள் நெருங்கி விட் டன. கல்லூரி படிப்பின் கடைசி வருட தேர்வுகளும் வரப் போகிறது. இந்தத் தேர்வுகளை எழுதப் போகும் மாணவ மாணவிகளின் மனதிலும், இவர்களின் பெற் றோர்களின் மனதிலும் தோன்றும் ஒரே கேள்வி இதுதான். அடுத்ததாக என்ன படிக்க லாம் என்பதே!

பள்ளிப் படிப்பான +2 தேர்வு எழுதிய அனைவரும் கல்லூரியில் சேர்ந்து பட்டப் படிப்பு படிக்க முடிவதில்லை. அவசியமுமில்லை. இன்று பல தனியார் கல்லூரிகளும் வந்து விட்ட போதிலும், நேரமின்மை, வசதியின்மை போன்ற பல காரணங் களால் அனைவரும் கல்லூரிக்குச் செல்வதில்லை.

கல்லூரிக்குச் செல்லாமலே பட்டப் படிப்பினை அஞ்சல் வழிக் கல்வியில் படிக்கும் வசதியினை சென்னை, மதுரை, சிதம்பரம், திருச்சி போன்ற நகரங்களில் உள்ள பல்கலைக் கழகங்கள் அளித்துள்ளன. இவற்றில் பதிவு செய்து கொண்டு பட்டப் படிப்பினை படிக்கலாம். இந்தச் சமயங்களில் நாள் முழுவதும் நிறைய நேரம் கிடைப்பதால் கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ்களில் சேர்ந்து படிக்கலாம்.

பட்டப் படிப்பினை படிக்கும் அதே சமயத்தில் பெண்கள் திருமணமாகிச் சென்ற பிறகு இல்லறத்தை அழகாக நடத்த 'ஹோம் சயின்ஸ்' என்ற கலையை கற்பிக்கும் அகாடமிகள் பல உள்ளன. இங்கு சமையற் கலையில் 'நியூட்ரிஷியன்' என்ற பெயரில் சத்தான உணவினை சமைக்கும் விதம் கற்றுத் தரப் படுகிறது. இதைத் தவிர பழரசங்கள், ஜாம், ஊறுகாய் முதலிய வற்றைத் தயாரிக்கவும் பயிற்சி அளிக்கின்றனர். கேக், புட்டிங், இனிப்பு வகைகளும் கற்றுத் தரப்படுகின்றன. இவற்றினை கற்றுத் தேர்ந்தால் சிறிய அளவில் கைத் தொழிலாகவும் செய்யலாம்.

வீட்டினை அழகாக வைத்துக் கொள்ளும் 'இன்டீரியர் டெகரேஷன்' மலர்களினை அழகாக, நேர்த்தியாக, அலங்காரமாக வைக்கும் 'ஃப்ளோரல் டெகோரேஷன்' முதலியவையும் கற்றுத் தரப்படும். தையற்கலையில் சிறு குழந்தையின் உடை முதல் பெண்கள் அணியும் ரவிக்கை, சல்வார்-கமீஸ் வரை அனைத்தும் கற்றுத் தரப்படுகின்றன. இவற்றினை படிப்பதன் மூலம் நாளை குடும்பத்தை அழகாக, கலை ரசனை யுடன் நடத்தும் வாய்ப்பு இந்த மாணவிகளுக்குக் கிடைக்கிறது.

பள்ளிப் படிப்பினை முடித்த பிறகு பட்டப் படிப்பில் பொறியி யல், மருத்துவம் போன்ற படிப்பினை தேர்ந்தெடுப்ப வர்கள், அவற்றிற்கான நுழை

வுத் தேர்வுகளை கட்டாயம் எழுத வேண்டும். நுழைவுத் தேர்வினை எழுதா விட்டால் தனியார்ப் பொறியியல், மருத்துவக் கல்லூரிகளில் கூட சேர்வது கடினம். இத் தேர்வுகளை எழுத உங்களைத் தயார் செய்து கொள்ள பல தனியார் இன்ஸ்டிட்யூட்கள் உள்ளன. இவற்றின் துணையைப் பெற்று இத் தேர்வுகளை எழுதினால், நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெறலாம்.- பள்ளிப் படிப்பின் இறுதியாண்டு மதிப்பெண்களுடன், நுழைவுத் தேர்வு மதிப்பெண்ணும் சேர்த்தே மதிப்பிடப்படுகின்றன.

பொறியியல், மருத்துவம், தவிர பட்டப் படிப்பினை படிப்பதுடன் 'சி.ஏ', பரீட்சையினை எழுதி, 'சார்டர்ட் அக்கவுண்டன்ட்' ஆக விரும்புவோர் கூட அதற்கான நுழைவுத் தேர்வினை எழுதி தகுந்த கம்பெனிகளில் பயிற்சி பெற வேண்டும். இவர்களைத் தவிர இன்னும் சிலர் பட்டப் படிப்பினை வெளிநாடுகளில் படிக்கத் தீர்மானிக்கின்றனர். இவர்கள் தங்கள் பதினோராம் வகுப்பிலேயே வெளிநாட்டில் படிப்பதற்காக எழுத வேண்டிய நுழைவுத் தேர்வான SAT I மற்றும் TOEFL என்ற தேர்வுகளை எழுத பயிற்சி தரும் சென்டர்களின் பதிவுசெய்து கொள்ளலாம். இதனைப் பற்றி விளக்குகிறார் சென்னை டி.டி.கே. ரோடில் உள்ள 'டாடமாடிக்ஸ்' நிறுவனத்தின் இயக்குநரான பேராசிரியர் டோனால்ட் ஏ. ஜேம்ஸ் -

"இன்று வெளிநாடுகளில் பட்டப் படிப்பினை படிப்பது சகஜமாகி விட்டது. பட்டப் படிப்பினை அங்கு படிப்பதால், மேற்படிப்பான எம்.எஸ். படிப்பது மிக எளிதாகிறது. சில கல்லூரிகளில், பி.எஸ்., எம்.எஸ்., இரண்டினையும் இணைத்து ஐந்து ஆண்டுகளில் முடிக்கும் வசதியும் வந்து விட்டது. இதற்கான நுழைவுத் தேர்வுகள் SAT I மற்றும் ஆங்கில அறிவினை பரிசோதிக்கும் TOEFL முதலியவற்றினை எழுத எங்கள் நிறுவனத்தில் நானே பயிற்சியளிக்கிறேன்.

இந்தியாவிலேயே முதல் இடத்தினை பெற்றுள்ள எங்கள் நிறுவனத்தில் வார இறுதிகளில் கூட ஹைதராபாத், கோவை, திருச்சி, மதுரை போன்ற பல நகரங்களிலிருந்து வந்து பயிற்சி பெறுகின்றனர். இருபத்தி ஐந்து வருடங்களாக பயிற்சியளிக்கும் எங்கள் நிறுவனத்திற்கு அமெரிக்கா மற்றும் இங்கிலாந்தின் தூதரகத்துடன் நல்ல பரிச்சயம்



இருப்பதால் சிறப்பான முறையில் பயிற்சி அளிக்க முடிகிறது.

இதனை தவிர பொறியியல் படிப்பு அல்லது பட்டப் படிப்பினை முடித்தவர்கள் (அதாவது பதினாறு ஆண்டுகள் படிப்பினை முடித்தவர்கள்) மேற்படிப்பிற்காக வெளிநாடு செல்ல விரும்பினால் எழுத வேண்டிய நுழைவுத் தேர்வுகளான GRE, GMAT முதலியவற்றிற்கு மிகச் சிறப்பான முறையில் பயிற்சியளிக்கிறோம்.

பட்டப் படிப்பு, பொறியியல், மருத்துவம், சட்டம் முதலியவை Formal Education எனப்படும். இவற்றைத் தவிர எங்கள் நிறுவனத்தில் தனியார் நிறுவனங்களில் உயர் பதவியில் இருப்பவர்களுக்கு உதவியாக பணிபுரியும் 'ப்ரைவேட் செகரெட்டரி' பதவிக்குத் தயார் செய்யும் கோர்ஸ் பிரபலமாக உள்ளது. இதில் ஷார்ட்ஹேண்ட், டைப்பிங், அலுவலகத்தினை நிர்வகிக்கும் முறை, செகரெட்டரி செய்ய வேண்டிய அலுவல்கள், பேலன்ஸ் ஷீட் தயாரிக்கும் அளவிற்குக் கணக்கெழுதக்கூடிய திறன், அதற்குத் தேவையான சட்டங்கள், வருமான வரிச் சட்டங்கள், கம்ப்யூட்டரில் Ms Office, Ms Word முதலியவை கற்றுத் தரப்படுகின்றன. இந்தப் பயிற்சியைப் பெற்றால் ஒரு திறமையான 'ப்ரைவேட் செகரெட்டரி'யாக விளங்கலாம். இப் பயிற்சி ஆண்கள், பெண்கள் இருவருக்கும் அளிக்கப்படுகிறது.

இதனைத் தவிர கம்ப்யூட்டரில் அலுவலக வேலைகளுக்குப் பயன்படும் பல கோர்ஸ்களும் இங்கு கற்றுத் தரப்படுகின்றன. பட்டப் படிப்புடன் வங்கிகளுக்கு எழுத வேண்டிய தேர்வுகள், மேனேஜ்மெண்ட் கோர்ஸ், சுற்றுலாத்துறை பயிற்சி முதலியவற்றை இன்னும் பல நிறுவனங்கள் பயில்விக்கின்றன.

இன்று கம்ப்யூட்டர் பற்றி அறியாதவர் இல்லை. பள்ளிப் படிப்பினை முடித்தவர்கள் முதல் கல்லூரிப் படிப்பு முடித்தவர்கள், அலுவலகத்தில் பணிபுரிவோர், இல்லத்தரசிகள் என அனைவருக்கும் 'கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ்' பற்றிய அறிவிப்புகளை பார்க்கிறோம். இதில் அவரவர் தேவைக்கேற்ற படிப்பினைப் படிக்கலாம்.

அதாவது ப்ரோக்ராமராக விளங்க விருப்பமுள்ளவர்கள் Java, Office 97, C, C++ முதலியவற்றைப் படிக்கலாம். இதில் Oracle 7.x, Visual Basic, Developer 2000 முதலியவை மேனேஜ்மெண்ட் பணிபுரிபவர்கள் படிக்கக்கூடியவை. Tally 5.0 - New Version என்பதனை 'அக்கவுண்ட்ஸ்' பிரிவில் பணிபுரிபவர்கள் படிக்கலாம். DTP - Desk Top Publication, Aldus Page Maker முதலியவை பத்திரிகை, விளம்பரத் துறையிலுள்ளோர் படிக்கத் தகுந்தவை. இவற்றைப் படித்து நல்ல பணியில் அமரலாம்.

பட்டப் படிப்பு, மேற்படிப்பு படிப்பவர்கள் வசதியாக படிப்பதற்கென காலை நேரங்களிலும், மாலை நேரங்களிலும், வார இறுதியில் விடுமுறை நாட்களிலும் வகுப்பினை வைத்துள்ளனர். மொழிகளை கற்றுத் தரும் நிறுவனங்கள் - ஜெர்மன் மொழியை 'மாக்ஸ் முல்லர் பவனி'லும், பிரெஞ்சு மொழியை 'அலையன்ஸ் ப்ரான்ஸேஸ்'ஸிலும், ருஷ்ய மொழியை ரஷ்யன் கான்ஸலேட்டிலும் கற்கலாம். இதனை நன்கு கற்பதன் மூலம் இதனை பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியர்களாக அல்லது மொழி பெயர்ப்பாளராக விளங்கலாம்.

இவற்றையெல்லாம் தவிர Non Formal Education என்ற வகையில் சில பயிற்சிகள் தரப்படுகின்றன. தொலைக்காட்சிப் பெட்டி, வி.சி.ஆர்., வி.சி.பி. ரேடியோ முதலியவற்றினை ரிப்பேர் செய்யும் பயிற்சிகள் தரப்படுகின்றன.

பத்தாவது அல்லது +2 படிப்பினை முடித்தவர்கள், ஏர்-கண்டிஷனிங், ரெப்ரிஜரேஷன், எலக்ட்ரானிக்ஸ், டீஸல் மெகானிக்ஸ் முதலியவற்றைப் படித்து மத்திய அரசு அளிக்கும் டிப்ளமா மற்றும் தமிழக அரசு அளிக்கும் டிப்ளமா சான்றிதழ்களைப் பெறலாம். இந்த நிறுவனம் பள்ளி செல்ல விரும்பாத எட்டாம் வகுப்பு படித்த சிறுவர்கள் வீணாக காலத்தை கழிப்பதைத் தடுக்கும் முயற்சியாக, அவர்களுக்கும் மேற்கூறிய பயிற்சிகளை அளித்து நிறுவனத்தின் சான்றிதழ்களை அளிக்கிறது.

பள்ளிகளும், கல்லூரிகளும் கைவிட்டு எண்ணக்கூடிய அளவில் இருந்த காலம் மாறி இப்போது கல்வி பயில வேண்டும் என்ற ஆவல் இருந்தால் போதும், கைகொடுக்க காத்திருக்கிறோம் என்ற வகையில் கல்லூரிகள், பல்கலைக்கழகங்கள், இன்ஸ்டிட்யூட்கள், அகாடமிகள் உள்ளன. குறிப்பிட்ட கால அளவிலோ, வயது வரம்பினையோ அமைக்காத 'ஓப்பன் யூனிவர்சிடி' கூட அமைந்துள்ளது.

தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீசந்திரசேகர்**

நன்றாகக் கனிந்த ஒரு வாழைப் பழத்தை கோதுமை மாவுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து வழக்கம் போல சப்பாத்தி செய்து பாருங்கள்: சூப்பர் சாஃப்ட்டாக இருக்கும். ருசியும் ஏ-ஒன்னாக இருக்கும்.

- உஷா



நம்பிக்கை - இருதரப்பினருக்கும் வேண்டும்!

இப்போது ஈவ்-டீசிங் எங்கும் முழங்குகிறது. 10, 15 வருடம் முன்பும் இதே நிலை இருந்து நானும் அதை அனுபவித்ததன் விளைவே இந்தக் கடிதம். அப்போது என் பெற்றோர் எவ்வளவு ஆதரவுடன், நம்பிக்கையுடன் என்னை இனிய சினேகிதியைப் போல் நடத்தினர் என்பதையும் இப்போது நினைவுகூர்கிறேன்.

வாழ்க்கையின் நிதர்சனத்தை அறிவுறுத்தாமல் கண்டதே காட்சியாய் எடுக்கப்படும் தரக்குறைவான சினிமா படங்களால் கெட்டுப் போகும் இளைஞர்களே அதிகம். அரும்புப் பருவத்தில் படிப்பை விட்டு விட்டு, (விடலைகள்) பின்னால் சுற்றி அவர்களிஷ்டத்திற்கு பொங்கல் வாழ்த்தும், புத்தாண்டு வாழ்த்தும் அனுப்பி, காசை வீணாக்கித் திரிந்த பைத்தியங்கள் பலர். எனக்கு மட்டுமல்ல. என்னுடன் படித்த சக தோழியர்களுக்கும் பின்னால் இதே கதை உண்டு. தானாகவே கற்பனை செய்து கொண்டு பின் வருந்தி தற்கொலை செய்து கொண்ட இளைஞன் ஒருவனையும் தெரியும்.



அதெல்லாம் கிடக்கட்டும். ஒவ்வொரு முறை வாழ்த்தோ, கடிதமோ வரும் போது என் பெற்றோர் நடந்து கொண்ட முறையை இன்றைய பெற்றோரும் பின்பற்ற வேண்டும் என்பது என் அவா. என்னைக் கூப்பிட்டு, என்ன ஏது? என்று தீர விசாரித்து, கையெழுத்தை வைத்தே நான் சொல்லும் பதிலால் திருப்தியுற்று என் மனதறிந்து நடந்து கொண்டார்கள். அவர்கள் வைத்த நம்பிக்கை இன்றளவும் என்னை வாழ்க்கையில் நல்ல இடத்தில் வைத்துள்ளது.

ஒருமுறை ஒரு மாணவன் நால்வருடன் சேர்ந்து கேலி செய்ய, துணிவுள்ள நான் பதிலடி கொடுக்க, தலைவன் போலிருக்கும் அவன் அவமானம் தாங்காமல் எங்கள் பள்ளிக்கு (வேறு வேறு பள்ளிகளில் படித்து வந்தோம்) ஒருகடிதம் அனுப்பி விட்டான். அதுவும் எப்படி, என் தோழிக்குக் காதல் கடிதம் என்ற பெயரில், நான் அவர்களிருவருக்கும் இணைப்புப் பாலமாக இருப்பதாகக் கூறி. பள்ளியில் கடிதம் தணிக்கை செய்யப் பட்டதோ என்னைப் பற்றி என் தோழியின் பெற்றோரிடம் விசாரணை மேற் கொண்டதோ எதுவும் அறியாத நான் தண்டனையிலிருந்து தப்பித்தது என் தோழியின் பெற்றோரால்தான்.

காரணம், அந்தப் புத்திசாலி மாணவன் பள்ளிக்கு அனுப்பிய கடிதத்தின் நகலை என் தோழிக்கும் அனுப்பியிருக்கிறான். வெளியுலகமே தெரியாதவள் என் தோழி. அவள் தந்தை என்னிடமே கடிதத்தைக் காட்டி முன்னரே விளக்கம் கேட்டதாலும், என் மீதுள்ள நம்பிக்கை மற்றும் என் நன்னடத்தையாலும் அன்று தப்பினேன். படிப்பு மற்றும் எல்லாத் துறையிலும் முதலாவதாக இருந்ததால் பள்ளியில் நேரடியாக விசாரிக்காமல் மறைமுக விசாரணை, என்னைப் பள்ளியிலிருந்து நீக்க நடந்தது என்பதை இன்று நினைத்தாலும் நெஞ்சம் பதைபதைத்துப் போகிறது.

ஈவ் டீசிங் செய்யப்பட்டு தற்கொலை வரை போகும் பெண்களை விட இது மோசமல்லவா - நன்றாகப் படிக்கும் ஒரு பெண் பள்ளியை விட்டு நீக்கப்படுவது. அன்று என்னுடைய மற்றும் என் தோழியின் பெற்றோர் என் மீது வைத்த நம்பிக்கையே என் வாழ்வின் உயர்வுக்குக் காரணம்.

பெற்றோர், மற்றும் குழந்தைகளுக்கிடையே உள்ள நல்லுறவும், நம்பிக்கையும் வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமானதாகும்.

— வி. லலிதா



வீடும் பாதுகாப்பானது இல்லையா?

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

வாழ்க்கை எப்போதுமே சுக மாக இருப்ப தில்லை. பாதுகாப் பாகவும் இருப் பதில்லை. பாதுகாப் பான, கௌரவமான இடமாகக் கருதப்படு பவை கருவறையும் கல்ல றையும். கருச்சிதைவு நடக்கும் காரணத்தால் கருவறையும் இந்தக் கௌரவத்தினைத் தொலைத்து வெகு நாட் களாகி விட்டன. கல்ல றையும் இந்த நிலையை அடைந்து வருகிறது.

ஒருவர் இறந்தார் என் றால் எப்படி இறந்தார் என்ற கேள்வி எழு கிறது. இறப்பிலும் ஒரு டிக்னிட்டி, கௌரவமாக இறந்தாரா என்று கேட்கப்படுகிறது. வெகுநாட்கள் படுக்கை யில் நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்து போனால் அப்பாடா என்று பெருமூச்சு விடப்படுகிறது. இறந்தவரின் மேல் பச்சாதாபம் எழுகிறது.

தற்கொலை செய்து கொள்வதையும் பாராட்டுவது இல்லை. விபத்தில் இறந்து போனால் விபத்தின் காரணம் ஆராயப்படுகிறது. இந்த விபத்து அஜாக்கிரதையின் கார ணமா? தெரிந்தே விபத்து நடக்க இடம் கொடுக்கப்பட் டதா? என்ற கேள்விகள் எழுகின்றன. கடலில் செல்லும் போது, ஆற்றில் குளிக்கும் போது மரணம் ஏற்பட்டால் இதனைத் தவிர்க்கலாமே என்று கேட்கிறோம். பஸ்ஸில் காரில் வெகு தூரம் பயணம் செய்வதை விட, ரயிலில் போவதுதான் பாதுகாப்பானது என்று சொல்கிறோம்

இதையெல்லாம் விட, வீட்டினுள் இருப்பதுதான்

The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published, as called for by rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1. Place of Publication	:	Chennai
2. Periodicity of Publication	:	Monthly
3. Name of Printer	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	1, 5th Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034.
4. Name of Publisher	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	1, 5th Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034.
5. Name of Editor	:	K. Rajendran
Nationality	:	Indian
Address	:	1, 5th Street, Lake Area, Nungambakkam, Chennai - 600 034.

6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital : **Bharathan Publications Private Limited, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.**

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

1.3.2001

K. Rajendran
Publisher

பெரிய பாதுகாப்பு. ஏதேனும் வெளி உலகில் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் அவரவர் வீட்டினுள் பாதுகாப்பாக இருக்கும்படி வலியுறுத்தப்படுகிறார்கள். ஆனால் இன்று குஜராத்தில் நடந்தது என்ன? நடப்பது என்ன? வீட்டினுள்,

"நின்றார், இருந்தார், கிடந்தார் என இல்லை சென்றார்" என்ற திருமூலரின் வாக்கிற்கு ஏற்ப, லட்சக்கணக்கில் கண் இமைக்கும் நேரத்தில் ஒரேயடியாக மண்ணில் புதைந்தனர். இதனால் ஏற்பட்ட பயத்தில் மக்கள் இப்போது வீட்டை விட, தெருவே வெட்டவெளியே பாதுகாப்பு என்று கருதி இரவினில் தெருவில்தான் உறங்குகிறார்கள். உறையும் குளிரினை இப்போது அவர்கள் பொருட்படுத்தவே இல்லை. அங்குள்ள காட்சிகளைப் பார்க்கப் பார்க்க மனம் சொல்லொணா வேதனையடைகிறது. இயற்கையே, ஏனிப்படிச் செய்தாய் மானுடத்தின் மேல் உனக்கென்ன கோபம் எனக் குமுறத் தோன்றுகிறது.

கடவுள் இருக்கிறார் என்றால், விஞ்ஞானபூர்வமாகக் காண்பி என்று கூறுபவர்கள் இன்று இந்தச் சோகத்திற்குக் காரணமான பூகம்பம் வருவதை உணர முடியாது; வந்தபின் விளைவுகளைத்தான் உணர முடியும் என்று கைவிரிக்கிறார்கள். கடவுள் என்பவரையும் சாதாரணமாகக் காண முடியாது. உணரத்தான் முடியும் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவா?

என்ன கோபமோ தெரியவில்லை. 'ஹோ' என்ற இரைச்சலுடன் பூகம்பமாகக் கிளம்பி,

"பூதாண்ட, பேதாண்ட, போகாண்ட, யோகாண்ட.... தேகாந்தமாம், பிரம்மாண்டத்த என்பவே" என்ற திருமூலரின் வரிகளுக்கேற்ப, இந்த எல்லா அண்டமும் (உலகமும்) பரமனின் அரசாட்சிதான் என்பதனை விளக்கும்வண்ணம் ஒரு பெரிய அழிவினை மக்களுக்குக் காட்டியுள்ளார்.

என்னுடைய எல்லைக்குட்பட்டது, எனது இடம், என் வீடு, எனது கோட்டம் என்று எல்லாரும் பெருமையாகக் கூறுவது அவர்களுடையது இல்லை என்ற நிலை ஏற்பட்டு விட்டது.

"ஆலைக்கரும்பும், அமுதும், அக்காரமும்
சோலைத் தண்ணீரும் உடைத்து எங்கள் நாடு" (திருமூலர்)

இந்தியாவிலேயே செல்வமும், செல்வந்தர்களும் மிக்கு உள்ள இடம் குஜராத். இன்று இவர்கள் எல்லோரும் அகன்று இருப்பது தெருவில்!

"விதியது மேல் அமரர் உறைமை" என்ற திருமூலர் வாக்குப்படி, விதி வெகு, கனமாகவே விளையாடியுள்ளது. உலகின் மூலை முடுக்கில் தூங்கிக் கொண்டு உள்ளவரைக் கூட உலுக்கியுள்ள இந்த சோகம், ஈகைத்தன்மை எல்லா மனிதருக்கும் உண்டு என்பதனைக் காட்டும்வண்ணம், உலகின் பல்வேறு பாகங்களில் இருந்தும் நேசக்கரமாக நீண்டு வரும் விமானங்கள் நிற்கக்கூட இடமில்லை குஜராத்தில். தொண்டுள்ளம் எவ்வளவு பெரியது என்பது, கேட்காமலே கிளம்பி வந்த உதவிக்கரங்களைப் பார்க்கும் போது மெய் சிலிர்க்கிறது.

கடந்த இரண்டாவது உலகப் போரில்

ஜப்பானில் குண்டு வெடித்து லட்சக் கணக்கில் மண்ணில் மக்கள் வீழ்ந்த நேர மும் காலை 8:45 மணி. குடியரசு தின விழா நாளில் நாடு முழுவதும் கொடியேற குஜராத்தில் பூமி அதிர்ந்தது அதே 8:45 மணி அளவில்தான். நான் ஹிரோஷிமா சென்ற போது, காலை 8.45 க்கு ஒரு பெரிய சைரன் சத்தம் ஒலித்தது. மககள் அங்கங்கே நின்றனர். கார் நின்றது. பஸ் நின்றது. நான் மலைத்தே போனேன், ஏதோ தவறு நடக்கிறது என்று.

பிறகுதான் தெரிந்தது ஹிரோஷிமாவில் குண்டு வெடித்த காலைப் பொழுதினை – 50 வருடங்களுக்குப் பிறகும் தினமும் மக்கள் நினைவுகூர்ந்து, இறந்தவர்களுக்கு அஞ்சலி செலுத்துகின்றனர் என்று. ஹிரோஷிமாவைத் திரும்ப உருவாக்க 30 வருடங்கள் பிடித்தது ஜப்பானியர்க்கு. ஆனால் நமது கட்ச் பகுதி எப்போது பழைய நிலையினை அடையும் என்று தெரியவில்லை.

இதுநாள் வரை, சொத்து என்றால் எவ் வளவு பங்களா? எவ்வளவு ஏக்கர் நிலம்? எவ்வளவு நகை? என்றுதான் கேட்கப்பட்டது. ஆனால் இன்று இந்த சோக நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு இவையெல்லாமும் நிலையற்றவை என்று புரிகிறது. அசையா சொத்துக்கள் என்று மதிப்பிடப்படும் இவையும் அசையும் சொத்துக்கள் என்பதனை நிரூபித்துள்ளது இந்த பூகம்பம்.

உலகமயமாக்குதல் (Globalisation) என்பது பல்வேறு முக்கிய காரணங்களுக்காக எதிர்க்கப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் இந்த மிகப் பெரிய இந்தியாவின் இழப்பிற்குத் தானாகவே வந்து சேரும் கோடிக் கணக்கான பொருள், மனித உதவி, இவற்றினைப் பார்த்தால் உலகில் உள்ள எல்லோருமே அடிமனத்தில் நாம் எல்லோரும் ஒரே இனம் "மனித இனம்" என்பதை உணர்கிறார்கள் என்பது புரிகிறது.

இந்த இயற்கையின் சீற்றம் பற்றி எதனையும் முன்கூட்டியே உணர முடியாது என்று கூறும் விஞ்ஞானிகள், அழியும் இந்த உடல் அழியாமல் தொடர என்ன என்ன செய்யலாம் என்ற ஆராய்ச்சியினைத் தொடர்ந்துதான் வருகிறார்கள்.

க்ளோனிங் முறையில் உருவான டால்லி ஆட்டுக்குட்டிக்கு இப்போது 5 வயது ஆகிறது. அதன் தாயின் குரோமோசோம்ஸ் தானே இரட்டிப்பாக்கப்பட்டது. அதன் தாயின் வயது இப்போது 12. சாதாரணமாக 12 வயது ஆட்டின் குரோமசோம்ஸ் இந்த டால்லியின் உடலில் உள்ளதா அல்லது 5 வயது ஆட்டின் குரோமசோம்ஸ் உள்ளதா என்ற தீவிர ஆராய்ச்சி நடக்கிறது. 5 வயது குரோமசோம்ஸ் என்று நிரூபிக்கப்பட்டால் நாம் இறப்பினை நிறுத்தி வெற்றி கண்டோம் என்று கூற முடியும்.

பிறகு என்ன! தற்போது கின்னஸ் புத்தகத்தில் அதிக வயது 120 என்பது மாறிவிடும். 1200 வயது கூட உயிரோடு இருக்க வாய்ப்பு இருக்கலாம்! இப்படியே தொடர்ந்து போனால், பிறப்பும் இறப்பும் சமமாக உள்ள நிலை மாறி விடும். ஏற்கெனவே இந்த நிலை நிறைய நாடுகளில் உள்ளது.

க்ளோனிங் முறையில் மற்ற பல உபயோகங்கள் உள்ளன என்றாலும் இந்த மிகப் பெரிய பிரச்சினையில் இருந்து மீள முடியாது என்பதனால்தான் க்ளோனிங் முறைக்கு அனுமதி மறுக்கப்பட்டுள்ளது.

ரோஸ்ட் செய்த பிரட்டை சிறு டைமன் வடிவில் வெட்டி தேங்காய் சாதம், புளி சாதம், மிளகு சாதம் போன்றவற்றில் கலந்து பாருங்கள். சுவையும், மணமும் நன்றாக இருக்கும். வெஜிடபிள் பிரியாணி, ஃப்ரைட் ரைஸில்தான் பிரட் துண்டுகள் போட வேண்டும் என்பதில்லை.

— பாலா இராஜேந்திரன்.



• ஜார்ஜ் புஷ் - பதவியேற்பு

நீர்மூழ்கி வல்லுநர்கள் அடி வரை நீந்திச் சென்றும் சடலங்கள் மிதக் காததைக் கண்டு எல்லோரும் பாது காப்பாக வேறு இடத்தில் மாட்டிக் கொண்டிருக்கலாம் என்று நம்புகிறார் கள். மீட்புப் பணி நடக்கிறது வெளி யில் உறவினர்கள் கவலையுடன் காத்து நிற்கிறார்கள்.

நியூஸ் ஜூஸ்

• கும்பமேளா - ஜனசமுத்திரம்

ஜார்ஜ் வாக்கர் புஷ் அமெரிக் காவின் 43 வது ஜனாதிபதியாக ஜனவரி 20ம் தேதி பதவி ஏற்றார். அமெரிக்க சரித்திரத்திலேயே தந்தைக்குப் பிறகு பிள்ளை ஜனாதி பதியாக இவர் ஒருவரே பதவிக்கு வந்து வெள்ளை மாளிகைக்குப் பெருமை சேர்த்ததாக மக்கள் கூறு கிறார்கள்.

அண்மையில் குஜராத் மாநிலத்தில் தாக்கிய பயங்கர நிலநடுக்கத்தால் புஜ் பகுதியைச் சுற்றியுள்ள டோரி, மோர்வி போன்ற கிராம வயல் பகுதிகளில் பூமி பிளந்து 15 மீட்டர் உயரத்திற்கு நீலநிற சுடுநீர் சுழன்று சுழன்று மேலே எழும்பி சுற்றுப்புறம் 10 கி.மீ. சுற்றளவை பரப்பி நிறைந்ததாகவும் அதில் கடற்கரை சிப்பிகள் கூட இருந்ததாகவும் மக்கள் கூறுகிறார்கள்.

அதே போல் பாகிஸ்தான் எல்லை கிராம மான "காவ்டா" என்ற கிராமத்தில் பூமி யிலிருந்து சூடான, அதி கடின சாம்பல் நிற திரவம் 30 கி.மீ. பரப்பளவிற்கு எழும்பி வந்ததா கவும் அந்தத் திரவத்தை சோதனையிட்டதில் எரிமலை வெடித்து உமிழும் "லாவா" திர வத்தை ஒத்திருப்பதாகவும் வல்லுநர்கள் கூறுகிறார்கள்.

"**ஜா**ர்கண்ட்" மாநிலத்தில் உள்ள "தன்பாட்" என்ற இடத்தில் அமைந்திருக்கும் "பாக்டிகி" என்ற நிலக்கரி சுரங்கத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருந்த 38 பேரும், அருகில் உள்ள "ஜெய் ராம்பூர்" நிலக்கரி சுரங் கத்தில் நிலக்கரியைத் தகர்க்க வைத்த வெடியால் ஏற்பட்ட பூமி வெள்ளத் தால் உள்ளே அடைபட்டு மாட்டிக் கொண்டுள்ளனர்.

சுரங்கத்தின் உள்ளே உள்ள மேல்மட்ட இரண்டு தாழ்வாரங்களில் 38 பேரும் ஏறி தப்பித்து நிற்கக்கூடும் என்று வல்லுநர்கள் நம்பு கிறார்கள். கடற்படை



• ஸ்டிபன் ஹாகிங்

லண்டனில் "டோரே மேஸா" ஆராய்ச்சி கழகத் தின் விஞ்ஞானிகள் ஒரு அரிசியின் மரபணு மூலக் கூறுகளை முழுவதுமாக

புரிந்து கொண்டு விட்டனர். மனிதனுக்கு அடுத்த படியாக அரிசியின் மரபணுவின் உண்மையைப் புரிந்து கொண்டு விட்டனர். இந்த ஆராய்ச்சியின் மூலம் மரபணு மாற்றத்தால் நல்ல மகசூலும், அதிக விட்டமின்களும் (Vit A, + B Complex) நிறைந்த சத்துள்ள அரிசி வகைகளை விளைவிக்க முடியும் என்கிறார்கள்.



• லதா மங்கேஷ்கர்

லண்டனில் ''டெல்லட் டோக்கியோ லிபர்டி'' தரகு கம்பெனியில் வேலை செய்து வந்த ''வேயின்பர்கர்'' என்ற யூதரை அவமானப்படுத்தும்விதமாக கேலி செய்ததில் அந்தக் கம்பெனி மேல் கேஸ் போட்டிருக்கிறார் வேயின்பர்கர். அந்தக் கம்பெனியில் வெள்ளிக் கிழமை தாமதமாக வருபவர்களை அவர்களுக்குப் பிடிக்காத விஷயத்தைச் செய்யச் சொல்லி கேலி செய்வதை வழக்கமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது கம்பெனி. அன்று லேட்டாக வந்த ''வேயின் பர்கரை'' ஹிட்லர் அணிந்திருந்தது போல் உள்ள சீருடையை அணியச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். இவர் மறுக்கவே, அவரை வேறு துறைக்குக் குறைந்த சம்பளத்தில் மாற்றி விடுவதாக பயமுறுத்திப் பார்த்திருக்கிறார்கள்.

இவருடைய குடும்பத்தில் 60% சுற்றத்தினர் ஹிட்லர் நாசி கொடுங்கோல் ஆட்சியின் போது இறந்தவர்களாம். இவருடைய அம்மா முகாமில் தங்கியிருந்தபோது நாசிகாரர்களால் கொடுமையாகக் கொலை செய்யப்பட்டவராம். இப்படி மனதால் வேதனை அனுபவித்தவரிடம் போய் ஹிட்லர் சீருடையை அணியச் சொல்லி கேலி செய்ததில் கோபப்பட்டு கேஸ் தொடுத்திருக்கிறார்.

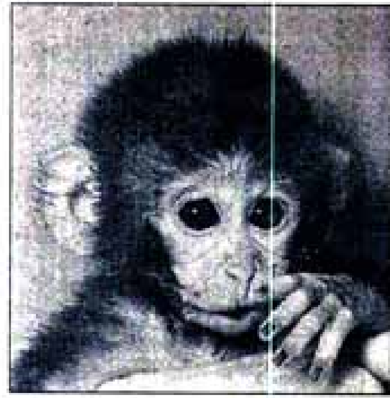
இதை நகைச்சுவையாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறதாம் கம்பெனி. இவர் கேஸை வாபஸ் வாங்குவதாக இருந்தால் 50,000 பவுண்டு நன்கொடையாக யூதர்கள் கருணை இல்லத்திற்குத் தருவதாக இறங்கி வருகிறார்களாம் கம்பெனி உரிமையாளர்கள். யூதர் மறுத்து விட்டார். மானநஷ்ட வழக்கு நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

எல்லாவிதத்திலும் வளர்ந்து விட்ட நிலையில் உள்ள இங்கிலாந்தில் இப்படிப்பட்ட சம்பவமா? என்று மக்கள் வியப்புற்று கோபப்படுகிறார்களாம்.

நியூ மில்லினிய முயற்சியாக திருவனந்தபுர சுவாதி திருநாள் சங்கீதக் கல்லூரி வளாகத்தில் 101 மணி நேரம் தொடர்ச்சியாக ''அகண்ட சங்கீத அர்ச்சனை'' என்ற பெயரில் பாடகர்கள்

• வில்லியம் சகோதரிகள் - வெற்றிப் புன்னகை





• ஆண்டி - ஜீன் புரட்சி

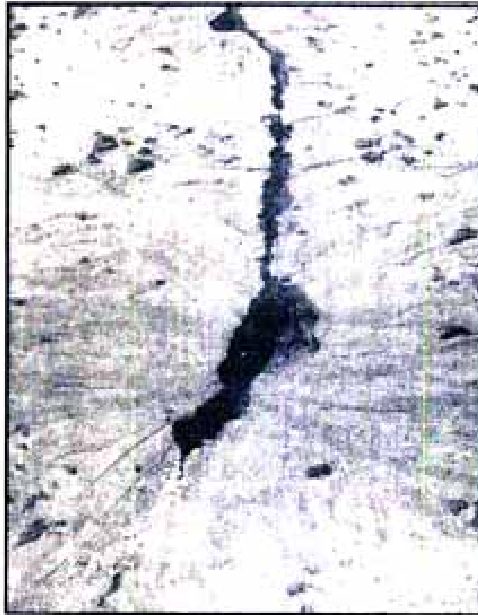
பாடினார்கள். இந்த அர்ச்சனைக்கு "பாரம்பரா" என்று பெயரிட்டு வழங்கினர் மாலவியம்" பண்பாட்டு இயக்கத்தினர். சங்கீதக் கல்லூரி மாணவ மாணவியர் முதல் பெரிய சங்கீத வித்தகர்கள் வரை உற்சாகமாக பங்கேற்றுத் தொடர்ச்சியாக பாடி விழாவைச் சிறப்பித்தார்கள்.

2000 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள எந்த இடத்தையும் துல்லியமாகக் குறிவைத்து அடிக்கக் கூடிய அக்னி-II அணுகுண்டு ஏவுகணை ஒரிஸாவில் இரண்டாவது முறையாக வெற்றிகரமாக சோதனை செய்யப்பட்டு விட்டது. அக்னி-II ஏவுகணை விரைவில் ராணுவ உபயோகத்திற்கு வரவிருக்கிறது.

தீர்த்தத்தில் நீராடி பலன் அடைந்திருக்கிறார்கள். இந்துக்கள் மட்டுமல்லாது, முஸ்லீம் மதத்தினர்களும் கூட நம்பிக்கை வைத்து நீராடச் சென்றதாக நாளேடுகள் குறிப்பிட்டிருந்தன.

இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த பௌதீக விஞ்ஞானி பேராசிரியர் "ஸ்டிபன் ஹாக்கிங்" மும்பையில் "ஸ்டரிங் 2001" என்ற விஞ்ஞான கருத்தரங்கில் கலந்து கொள்ள இந்தியா வந்திருந்தார். இவர் மறைந்த தலைசிறந்த விஞ்ஞானிகளான நியூட்டன் ஐன்ஸ்டைன் போன்றவர்களுக்கு அடுத்தபடியாக பேசப்படுபவர். "வானியல்" ஆராய்ச்சியில் முதன்மை இடத்தைப் பெற்றிருப்பவர்.

இவர் மும்பை மற்றும் டெல்லியில் ஆற்றிய சிறப்பு உரைகளைக் கேட்க மக்கள் திரளாக வந்திருந்தனர். இதில் என்ன ஆச்சரியம் என்கிறீர்களா? இவருக்குத் தலை, கண்கள், சில விரல்கள் தவிர மற்ற உடல் பாகங்கள் இயங்காது! பேசவும் இயலாத இவர் மின் விசை சக்கர நாற்காலியில் உலகத்தையே சுற்றி வந்து தன்னுடைய சொந்த கம்ப்யூட்டரில் விரல்களால் இவருடைய கருத்தைப் பதிவு செய்து ஒலிவடிவமாக்கி அதன்மூலம் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்கிறார்!



• பூகம்பம் - பூமாதேவியின் வெடிப்பு

பன்னிரெண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை அலகாபாத், ஹரித்வார், உஜ்ஜைன், நாசிக் என்ற நான்கு புண்ணிய ஸ்தலங்களில் மகா கும்பமேளா கொண்டாடப்படுகிறது. முதல் மில்லெனிய கும்பமேளா இந்த வருடம் அலகாபாத்தில் வெகு விமரிசையாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. கங்கையும், யமுனையும், மறைந்து ஓடும் சரஸ்வதியும் சங்கமமாகும் அலகாபாத்தில் மௌனி அமாவாசை, மகா சங்கராந்தி, மேக பௌர்ணமி, பஸந்த பஞ்சமி, மகா சிவ ராத்திரி போன்ற முக்கிய நாட்களில் கோடிக் கணக்கான மக்கள் இந்தச் சங்கமத்தில் "ஷாகி ஸ்நான்" என்ற பெயரில் புண்ணிய ஸ்நானம் செய்து பாவங்களைக் களைந்து புண்ணியம் பெறுவார்கள் என்பது ஐதீகம்.

இந்த வருடம் சுமார் 2 கோடி மக்கள் இந்த புண்ணிய



• அகண்ட சங்கீத அர்ச்சனை

இங்கிலாந்து மரபணு விஞ்ஞானிகளின் ஆராய்ச்சியால் உலக முதல் செயற்கை மரபணுக்களால் மாற்றியமைக்கப்பட்ட குரங்கு அன்டி (ANDI) பிறந்திருக்கிறது. இந்த ஆராய்ச்சி வெற்றி பெற்று நடைமுறைக்கு வந்தால், பாரம்பரை வியாதிகளான மார்பக புற்றுநோய், அல்ஜைமர், சர்க்கரைவியாதி

போன்றவைகள் தங்கள் சந்ததிகளைத் தாக்காமல் இருக்கவும், கொடுமையாக பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நோய் வீரியத்தைக் குறைக்கவும் வகை செய்யும் என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள்.

பாரதக் குயில் லதாமங்கேஷ்கருக்கு நாட்டின் தலைசிறந்த விருதான "பாரத ரத்னா" இந்த வருடம் கிடைத்திருக்கிறது. 17 வயது முதல் ஐம்பது வருடங்களாக உலகத்தையே தன் சங்கீதத்தால் கலக்கியவர். நடிகை டாக்டர் பானுமதி ராமகிருஷ்ணாவிற்கு பத்ம பூஷன் விருதும், குச்சுபுடி நாட்டிய தாரகை யாமினி கிருஷ்ணமூர்த்திக்கு, பத்மபூஷன் விருதும் கிடைத்துள்ளது.

நேதாஜி சுபாஷ் சந்திரபோஸின் 105வது பிறந்த நாள் கோல்கட்டாவில் அண்மையில் கொண்டாடப்பட்டது. அவருடைய இறப்பில் இருந்த மர்மமும் தற்போது அகன்றதாகக் கூறுகிறார்கள். நேதாஜி உயிர் பிரியும் நேரத்தில் அவருக்கு சிகிச்சை அளித்த ஜப்பான் ராணுவ மருத்துவர் "டாக்டர் யோஷிமி" சுபாஷ் சந்திர போஸ் விமானவிபத்தில் சிக்கி அவரிடம் சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டபோது தீயினால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததாகவும் பிறகு இறந்ததாகவும் கூறுகிறார். சில காரணங்களால் பொது உலகிற்குச் சொல்ல முடியாமல் உடல் தகனம் செய்யப்பட்டதாகவும் கூறுகிறார்.

இங்கிலாந்து ராணி இந்திய சிதார் வாத்தியக் கலைஞர் பண்டிட் ரவிசங்கருக்கு இங்கிலாந்துப் பேரரசின் தலைசிறந்த விருதான "நைட் கமாண்டர்" விருதை அளித்திருக்கிறார். மேலை நாட்டுச் சங்கீத உலகையும் மக்களையும் தன்னுடைய அன்புமயமான சங்கீதத்தால் ஆக்ரமித்துக் கொண்டவர் பண்டிட்ஜி என்று புகழ்ந்து பேசினாராம் ராணி.

தமிழ்நாடு மற்றும் கர்நாடக விசேஷ அதிரடிப் படைகள் வேளியாங்கிரி மற்றும் கேரள சிறுவாணி காட்டுப் பகுதிகளில் முகாமிட்டு வீரப்பனைப் பிடிக்க தீவிரமாக தேடி வருவதாகச் செய்திகள் கூறுகின்றன. வீரப்பனைப் பார்த்ததாகவும், அவன் ஓடி விட்டதாகவும் பல செய்திகள் வந்தவண்ணம் உள்ளன.

டென்னிஸ் ஆஸ்திரேலியன் ஓபன் ஒற்றையர் கால் இறுதி ஆட்டத்தில் செரினா வில்லியம்ஸை தோற்கடித்தார் மார்டினா ஹிங்கிஸ். விடுவார்களா வில்லியம்ஸ் சகோதரிகள்? பெண்கள் இருவர் ஆட்டத்தில் வீனஸ் மற்றும் செரினா வில்லியம்ஸ் சகோதரிகள் "லின்ஸே தேவன் போர்ட்" மற்றும் 'கோரினா மோரார்ஜி'யை தோற்கடித்து ஆஸ்திரேலியன் ஓபன் இருவர் ஆட்டத்தில் மகுடத்தைக் கைப்பற்றி விட்டார்கள். அதேபோல் ஒற்றையர் ஆட்ட இறுதிப் போட்டியில் யாரும் எதிர்பார்க்காத விதத்தில் மார்டினா ஹிங்கிஸைத் தோற்கடித்து கோப்பையை கைப்பற்றினார் ஜெனிஃபர் காப்பிரியாட்டி.

தொகுப்பு:
சியாமளா சுவாமிநாதன்

வாழைக்காயை தோலுடன் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு 3 நிமிடம் வேக வைத்து எடுக்கவும். ஆறிய பின் தோலை உரித்து, கேரட் துருவலில் (பெரிய துளையில்)துருவிக் கொள்ளவும். வாணலியில் தே.எண்ணெய் 2 ஸ்பூன் விட்டு, கடுகு, உ. பருப்பு, க.பருப்பு, பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெங்காயம், பச்சமிளகாய் நறுக்கி சேர்த்து வதக்கி, அத்துடன் துருவிய வாழைக்காயைப் போட்டு 2 நிமிடம் வதக்கி, தே. துருவல் தூவி, ஒரு ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு விட்டு கிளறி இறக்குங்கள். மாறுதலான சுவையுடன், கோஸ் பொரியல் போன்ற தோற்றத்தில் இருப்பதுடன் நீங்கள் கூறினால்தான் இது வாழைக்காய் பொரியல் என தெரியும்.

– ஆர். பாவா இராஜேந்திரன்





ஆண்டுகளுக்கு முந்தையது. "உன்னைச் சுற்றி இருப்பவர்களின் பலத்தையும் பலவீனத்தையும் கட்டாயம் நீ தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; முக்கியமாக வேலை செய்யும் இடத்திலும், குடியிருக்கும் இடத்திலும் - ஏன் உன் உறவினர்களைப் பற்றியும் கூட. அவை எந்த நேரத்திலும் பாதுகாப்புக் கவசமாக அமையும். விவரங்களைத் தேடி, நீ அலைய வேண்டாம். அவை தானாக உன்னை வந்து சேரும்."

இந்த அறிவுரையைக் கடைபிடித்ததினால் ஏற்பட்ட நன்மையும் வெற்றியும் என்னுடைய



புது-நகரின் கீதை

"அடுத்த இரண்டு ஆண்டுகளில் ஓய்வுபெறுபவர்களின் பட்டியலில் உன் பெயர் இருக்கிறது. நிர்வாகத்தினரால் அளிக்கப்பட்ட வீட்டைக் காலி செய்து விட்டு இங்கு வந்து 'செட்டிலாகப் பார். முன்னதாகவே காலி செய்து நிர்வாகத்திற்குத் தெரிவித்து விட்டால் 'செட்டில்மெண்டில்' ஒரு பிரச்னையும் வராது. நான் இருக்கும் புறநகர்ப் பகுதியிலேயே ஒரு நல்ல வீடாக பார்த்துத் தருகிறேன். வாடகையும் அதிகம் இருக்காது. முக்கியமாக தண்ணீர்ப் பஞ்சம் இருக்காது. இந்த எஞ்சிய இரண்டு ஆண்டுகளில் இங்கு இருப்பவர்களுடன் ஏற்படும் பரிச்சயத்தால் ரிடையர் ஆனதும் எல்லாருக்கும் வழக்கமாக ஏற்படும் விரக்தியும் தனித்து விடப்பட்டது போன்று ஏற்படும் எண்ணங்களின் பாதிப்பும் அப்போது வராது'' அக்கறையுடன் கூடிய நண்பனின் யோசனையை ஏற்று ஒரு புறநகர்ப் பகுதியில் குடியேறினேன்.

நான் வேலைக்குச் சேர்ந்த புதிதில் என்னுடைய மேலதிகாரி வழங்கிய அறிவுரை - நாற்பது

முப்பத்து எட்டு ஆண்டுகளில் நான் நிதர்சனமாகக் கண்டவை.

இந்தப் புறநகர்ப் பகுதியும், அக்கம்பக்கத்தில் குடியிருந்தவர்கள், மற்றும் எனக்கு அறிமுகம் செய்யப்பட்டவர்களின் நடைமுறையும் பழக்கவழக்கங்களும் எனக்கு வித்தியாசமாகக் காணப்பட்டது. ஏன் வித்தியாசமாகக் காணப்பட்டது என்பதை விளக்க விரும்புகிறேன்.

உத்யோகத்தில் சேர்ந்த நாள் முதல் நிர்வாகத்திற்குச் சொந்தமான - அவர்களால் அளிக்கப்பட்ட குடியிருப்பு

களில் தங்கியதால் – ஒருவித நிர்ப்பந்தம் என்று கூடச் சொல்லலாம்; அங்கு கிடைத்த சௌகரியங்களும் அசௌகரியங்களும் பழகிப் போனவை. அநேகமாக எல்லா ஊழியர்களின் வீடுகளிலும் மாதத்தின் முதல் வாரத்தின், கடைசி வாரத்தின் பிரதிபலிப்புகள் ஒன்றாகவே இருக்கும். ஊழியர்களின் பதவி வேறுபாடுகள், சம்பள விகிதாசாரத்தில் உள்ள வேறுபாடுகள் தவிர வேறு புதிய அனுபவங்கள் அங்கு நீண்ட காலம் தங்கியும் எனக்கு ஏற்படவில்லை.

நான் வந்து சேர்ந்த புறநகர்ப் பகுதி, தாரையோ, சிமெண்ட்டையோ கண்டிராத குறுகலான தெருக்களுடன், குப்பை கூளங்களோடு சேர்ந்த திறந்தவெளி சாக்கடையோடு கூடியவை. முப்பது நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் விளைநிலங்களாக இருந்த இடமாதலால் நிலத்தடி நீருக்குப் பஞ்சமில்லை. இங்கு இருக்



கும் சில பிரசித்தமடைந்து வரும் கோவில்கள் காரணமாக நாளுக்கு நாள் இங்கு 'செட்டில்' ஆகுபவர்களின் எண்ணிக்கையும், அதனால் எல்லா பொருள்களின் விலையும் கூடிக் கொண்டு வருகிறது.

இந்தப் புறநகர்ப் பகுதியில் உள்ள தெருக்களில் அநேகமாக எல்லா தெருக்களிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு காலி மனைகள் இருக்கும். நாளடைவில் குப்பைமேடானவை. இந்த மாதிரி காலி மனைகள் இருக்கும் தெருக்களில் குடியிருப்பவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள். வீட்டுக் கழிவுநீர்க் குழாயை அங்கு



திருப்பி விடவும், வீட்டுக் குப்பைக்கூளங்களை வீசிக் கொட்டவும், தேவையற்றவைகளை வீட்டு மொட்டை மாடியிலிருந்தோ பால்கனியிலிருந்தோ வீசிப் போடவும் இதைவிட அவர்களுக்கு சௌகர்யமான இடம் கிடைக்காது.

ஆண்களும் பெண்களும் ஆபீஸுக்குப் போகும் போதும் வெளியில் போகும் போதும் வீட்டுக் குப்பைக்கூளங்களை பாலிதீன் பைகளில் போட்டு, நான் குறிப்பிட்ட காலி மனைகளில் ஸ்டைலாக வீசி எறிவது, இதற்காக மகிழ்ச்சியோடு அங்கு காத்திருக்கும் 'ராக் பிக்கர்ஸ்' அவற்றைப் பிரித்து உதறி பரப்பி விட்டுத் தேவையானதை எடுத்துச் செல்வது தினசரி நிகழும் கண்கொள்ளாக் காட்சி.

குப்பைமேடானதினால் சுற்றுப்புற சூழலின் பாதிப்பை பற்றிக் கவலைப்படாதவர்கள் இங்கு குடியிருப்பவர்கள் மட்டும் அல்ல; அந்தக் காலி மனைகளின் சொந்தக்காரர்களும் கூட. இதில் உள்ளூர்க்காரர்களும் அடங்குவர். வெளியூர்க்காரர்களும் அடங்குவர். சுகாதார சீர்கேடு, சுற்றுப்புறப் பாதிப்பு இவைகளை கருத்தில் கொண்டு ஒரு காலி மனையின் சொந்தக்காரரைச் சந்தித்துப் பேச்சு கொடுத்தேன். அவர் சொன்னது,

"நைன்டீன் பிஃப்டியில் இரவுண்டு ஐந்நூறு என்று வாங்கிப் போட்டேன். இப்போ ஏழு, எட்டுன்னு போகுது. கூட இருந்தவர்களையும் தெரிந்தவர்களையும் வாங்கிப் போடுன்னு சொன்

னேன். "இதெல்லாம் டெவலப் ஆகாதுன்னு சொன்னவன் எல்லாம் இப்போ 'பில்' பண்றான்" வாயில் வெற்றிலையைக் குதப்பிக் கொண்டு தன்னுடைய தீர்க்கதரிசனத்தையும் சாதுர்யத்தையும் தானாகவே பாராட்டிக் கொண்டு, மேலும் அவர் தீர்க்கமாகச் சொன்னது, "இங்கு வீடு கட்டும் எண்ணம் எனக்கில்லை. நல்ல விலைக்கு விற்கணும்; அதைச் சீர்படுத்துவதும் சுத்தப்படுத்துவதும் வாங்குபவன் பாடு."

இந்தப் புறநகர்ப் பகுதியிலிருக்கும் பிரச்னைகளையும் அவலங்களையும் இங்கு நீண்ட நாட்கள் முன் குடிவந்தவர்களும் சமீபத்தில் குடியேறியவர்களும், பால் கார்டு, ரேஷன் பொருட்கள் வாங்கும்போதும் மின்கட்டணம் செலுத்தும் போது வரிசையில் நின்று தனக்கு முன்னும் பின்னும் நிற்பவர்களுடன் காரசாரமாக விவாதித்து அங்கிருந்து சென்றதும் அவைகளை மறந்து விடுவதும் வழக்கமான நிகழ்வு. விவாதிப்பதைத் தவிர வேறு ஏதும் சாதிக்க முடியாதவர்கள்.

மேலும் சுவாரஸ்யத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய ஒரு நிகழ்ச்சி இதோ -

காலாகாலத்தில் விதை போட்டு, தண்ணீர் பாய்ச்சி சரியான பராமரிப்புடன் கூடிய இடங்களில் காய்க்காத, பூசணி, பரங்கி, வெள்ளரி, பாகற்காய்கள் இந்த மாதிரியான மனைகளில் மிகச் செழிப்புடன் வளர்கின்றன. அந்தத் தெருக்களில் வீட்டு வேலை செய்யும் பெண்களிடையே அவற்றிற்கு கடும் போட்டி. மற்றவர் கண்களுக்குத் தெரியாமல் அவற்றைக் காகிதம், தென்னை ஓலை இவைகளால் மூடிப் பாதுகாத்து வருவதும்... அவை காணாமல் போனதும் மற்றவர்களை வசைபாடி சண்டை போடுவது வழக்கம்.

வெற்றிகரமாய் ஒரு பெரிய பூசணிக்காய் கிடைக்கப் பெற்ற பெண் தான் வீட்டு வேலை செய்யும் எஜமானியிடம் கொடுத்து, "ஒரு கத்தியால் வெட்டி நீ பாதி எடுத்து மீதியை எனக்குத் தா. முழு பூசணியை நான் என்ன செய்ய..." என்றாள்.

அந்த எஜமானியம்மாள் அரை மனதுடன், "ஐய்யய்ய... அங்கு கண்டதை வீசுகிறார்கள்; எல்லா அசிங்கங்களையும் போடுகிறார்கள்... அங்கு காய்த்ததை.. எனக்கு வேண்டாம், நீயே எடுத்துக்கோ" என்றாள்.

"ஆமா... நீ தினம் துன்ற கறிகாய், எங்க விளையுது...? என்ன தண்ணி பாயுது... இதெல்லாம் தெரியுமா... வாசல்லே கொண்டு வந்ததை வாயை மூடிக்கினு வாங்கிக்குவே... ரொம்பத் தான்..." என்று வேலைக்காரிகளுக்கே உரித்தான குரலில் கத்த ஆரம்பித்தாள்.

"சரி... சரி... கத்தாதே... உங்களுக்குன்னு குரல் எங்கேதான் வருமோ... நான் பாதி எடுத்துக்கிறேன்... அக்கம் பக்கத்தில் சொல்லாதே... தெரிய வேண்டாம்" என்றாள் அவளின் எஜமானியம்மாள்.

எழுபது வயதை தாண்டியவர் ஓய்வுபெற்ற அதிகாரி ஒருவர் எனக்கு அடுத்ததாக அறிமுகமானார். தனது புறத் தோற்றத்தைப் பற்றிச் சிறிதும் கவலைப்படாத குள்ளமான உருவம். தன்னைப் பற்றி அவரே கூறினார். "தெற்கே எல்லா இடங்களிலும் வேலை பார்த்தாச்சு, ஒரே பிள்ளை. வடக்கே பெரிய உத்தியோகம். என் கூடவே இருன்னு சொல்றான். அந்தக் குளிரும் வெயிலும் ஒத்துக்கலை. இங்கே சொந்த 'ப்ளாட்' பென்ஷன் வருது. நானும் அவளும்தான்; பையனும் ஏதோ அனுப்பறான். ஓடிண்டிருக்கு" - தந்தி பாஷையில் முழுவதுமாக தன்னைப் பற்றிக் கூறிவிட்டு வயதுக்கு மீறிய வேகத்தோடு சென்று விட்டார்.

மறுநாள் காலை ஐந்தே கால் மணியளவில் 'மார்னிங் வாக்' செல்லும் போது ஒரு வீட்டின் காம்பவுண்டின் வெளியே ஸ்வெட்டர் மப்ளர் சகிதம் காணப்பட்ட ஒருவர் - கையில் சிறு பையை வைத்துக் கொண்டு எதையோ தேடுபவர். அந்த இருட்டு கலந்த வெளிச்சத்திலும் என்னை அடையாளம் கண்டு கொண்டு "எங்கே... பால் வாங்கவா" என்றார். "இல்லை... மார்னிங் வாக்" என்று மரியாதைக்கு பதில் சொல்லி விட்டு தொடர்ந்தேன். இங்கு, யார் நம்மைத் தெரிந்தவர் என்ற யோசனையோடு செல்கையில் அவரது குரல் மூலம் நேற்று அறிமுகமானவர் என்று தெரியவந்தது. அந்தத் தெருவை முழுமையாகக் கடந்து சென்ற போது இவரைப் போன்ற தேடுதலில் ஈடுபட்ட சிலர் - பெண்கள் உட்பட காணப்பட்டனர். குறைந்த வெளிச்சத்தில் அவர்கள் என்ன தேடுகிறார்கள் என்பது புரியவில்லை.

என்னுடைய நண்பன் சொன்னது : "உனக்கு இது புதுமையாகவும் ஆச்சர்யமாகவும்



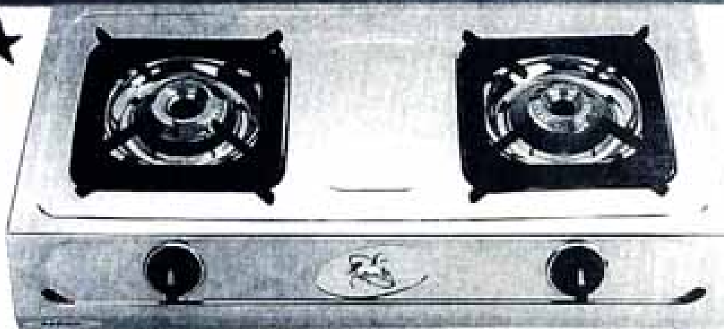
பொடுகுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் அருகம்புல்லை அரைத்துத் தேய்த்து 10 நிமிடம் ஊறியதும் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்துப் பாருங்கள். வாரம் ஒருமுறை இது போல் செய்தால் பொடுகு யாவும் மாயமாய் மறையும்.

— பாலசரஸ்வதி ராஜேந்திரன்.

சன்டே, சன்டே, எங்க வீட்ல டாடியோட சமையல்

இது மம்மியோட ஆர்டர்









Ashwa

Happiness Assured...

Stove Zone

* இந்த சலுகை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டும்

M 36-A மகாலெஷ்மி காலனி, திருவான்மியூர், சென்னை – 600 041.
Ph: 4421539, 4425290 Cell: 98400-49280 Fax: 4412219
(ஒப்புதல் அளிக்கப்படாத இடங்களுக்கு விநியோகிப்பவர்கள் தேவை)

விநியோகஸ்தர்கள்:

Pamban Mercantiles, 33, எலிமெண்டரி ஸ்கூல் தெரு, வடக்கு குமார நகர், குமார நகர், திருப்பூர், Ph: 475404, 98433-75404
Pamban Mercantiles, 9C/1, சௌராஷ்டிரா மேல்நிலை பள்ளி, கிழக்கு சந்து, மதுரை – 9. Ph: 624818, 98430-51996'
ஸ்டாக்கிஸ்ட்: K. Annamalai Chettiar & Sons, 386, பெரிய கடை வீதி, திருச்சி – 8. Ph: 708958
சூப்பர்ஸ்டாக்கிஸ்ட்: Annamalai Appliances, M 36-B மகாலெஷ்மி காலனி, திருவான்மியூர், சென்னை – 600 041.
Ph: 4421539, 4425290 Cell: 98400-49280 Fax: 4412219

கங்கா மாதா கீ ஜே!

நீங்கா செல்வத்தை வாரி வழங்கும் அன்னபூரணி க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!



ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று மிகுந்த புண்ணிய க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...



பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறவும் மங்கலம் உண்டாகவும் அருள்மிகு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னை அருள்புரிய வேண்டுகிறோம்.

"பிரபஞ்சம் முழுவதற்கும் உணவுபடைக்கும் தாயாக விளங்கும் அன்னபூரணித்தாயார் கோலோச்சியிருக்கும் காசியில் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் அனைவரும் காசியில் அன்னதானமிட முடியும் என்ற இறைசிந்தனையோடு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்" என்ற தனி அமைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளோம். இந்த அன்னதான இறைபணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடையை வழங்கி "இறைவருளால் காசியில் ஏழைகட்கும், அடியார்களுக்கும் அன்னம் அளிப்பதில் நாமும் ஓரளவேனும் பங்குகொண்டோம்" என்ற ஆத்ம திருப்தியை அடைய இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

★ தாங்கள் கொடுக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
★ ரூ.500 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
★ ரூ.1000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
★ ரூ.2000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
★ ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இருபது ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர், திருமணநாள், பிறந்தநாள் மற்றும் திதி நாள் போன்ற தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி தாங்கள் விரும்பும் மாதத்தில் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு கங்கா தீர்த்தத்துடன் கூடிய காசி சொம்பும் காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அம்மனின் விக்கிரகமும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அம்மனின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியினர் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

காசி, கயா, பிரயாகை (திரிவேணி சங்கமம்) ஆகிய இம்மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் புண்ணிய காரியங்கள், பித்ரு காரியங்கள், பிண்டம் போடுதல், தர்மங்கள், ச்ராத்தம், திவசம், தர்ப்பணம் போன்றவற்றை அவரவர் விருப்பப்படி அன்னதானக் கைங்கர்ய அன்பர்களுக்கு செய்து தரப்படும்.

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் மற்றும் தர்ப்பணம் காசியிலும், கயாவிலும், பிரயாகையிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்காக, சாஸ்திரிகளைக் கொண்டு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்" மூலம் செய்யப்படுகிறது.

பித்ருக்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் செய்ய காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களுக்கும் தனித்தனியாக ரூபாய் 1000/- அனுப்பும்போது யாருக்கு ச்ராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவரின் பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் போன்ற விபரங்களையும் அவசியம் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். பிண்ட பிரதானத்திற்காக ரூ.5000/- அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக தொடர்ந்து வருடத்திற்கு ஒருமுறை மூன்று பித்ரு லோகத்தில் எந்த இடத்தில் யாருக்கு ச்ராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவர்களுக்கு ச்ராத்தம் செய்யப்படும். பித்ரு காரியங்களுக்குப் பணம் அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் உள்ள தெய்வீக ஆலமரமான 'அக்ஷய வடத்தின்' படமும், கயாவில் உள்ள விஷ்ணு பாதத்தின் படமும் அனுப்பி வைக்கப்படும். நம் வீட்டில் செய்யும் ச்ராத்தத்திற்கு தாய், தந்தையர், உறவினர்கள் மட்டுமே பங்குகொள்ள வாய்ப்புண்டு. மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களில் ஏதாவது ஒரு அக்ஷய வடத்தில் (ஆலமரம்) பிண்டப்பிரதானம் செய்தால் ஏழு தலைமுறைக்கு பித்ருக்கள் கூட்டமே முக்தி அடைவதுடன் பித்ரு தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகும்.

அன்னதான சேவையில் ஈடுபடும் சிவநேசச்செல்வர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Cheque / D.D / M.O மூலம் (Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4) என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். கலியுகத்தில் அன்னதான சமுதாயப்பணி மகத்தான தெய்வீகப்பணியாக காசி திருத்தலத்தில் தழைத்திட உதவுமாறு பணிவன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

Cheque / D.D / M .O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4959302 Fax : (044) 4616311 E- Mail:siva siva@vsnl.net

காசியில் கங்காஸ்நானம் ஞானத்தைக் கொடுத்துப் பாவத்தைப் போக்கும்!

இருக்கலாம்; நீ பார்த்தவர்கள் அவர்கள் வீட்டுப் பூஜைக்காக மற்றவர்கள் வீட்டுப் பூவைப் பறிப்பவர்கள், வெளிச்சம் முழுமையாக வருவதற்குள் தங்கள் காரியத்தை முடித்துத் திரும்புவார்கள். அந்தந்த வீட்டின் சொந்தக்காரர்களுக்கு ஏற்படும் ஏமாற்றத்தைப் பற்றியும் பாதிப்பைப் பற்றியும் இவர்கள் கவலைப்படுவதில்லை. தினமும் இரண்டு மூன்று ரூபாய்க்குப் பூ வாங்கி கடவுளுக்கு அர்ப்பணம் செய்ய முடியாத அளவுக்கு இவர்களின் நிதி நிலைமை மோசமில்லை. வசதியானவர்கள் மழைக் காலமோ... குளிர்காலமோ... இவர்களால் விட முடியாத பழக்கம்."

கிராமப்புறங்களில் புதியதாக கோவில் கட்டி பிரதிஷ்டை செய்யும் சிலைகளை வேறு இடங்களிலிருந்து கொண்டு வரும் வழக்கம் செவி வழி செய்தியாக கேள்விப்பட்டிருப்போம்; பூஜைக்கான பூக்களை மற்றவர்கள் வீட்டிலிருந்து அவர்கள் அனுமதியின்றி தினமும் பறிப்பதும் அந்தச் சம்பிரதாயமோ!

அடுத்ததாக ஒரு தம்பதியர். இருவரும் எழுபதைத் தாண்டியவர்கள். ஒருநாள் என்னுடைய நண்பர்கள் சிலர் என்னைப் பற்றிக் கூறி என் விலாசத்தை இவர்களிடம் விசாரிக்க நேர்ந்த போது, "ஆமாம்.. இந்த பேருள்ளவர்கள் இரண்டு பேர் இருக்கிறார்கள். ஒருவர் சொந்த வீட்டில் இருக்கிறார்; மாடியில் புதியதாக வாடகைக்கு ஒருவர் வந்திருக்கிறார். அநேகமாக நீங்கள் தேடி வந்தவர் வாடகை வீட்டில் இருப்பவராக இருக்கலாம்; போய்ப் பாருங்கள்" என்று சொல்லி அனுப்பியிருக்கிறார்கள். என்னுடைய நண்பர்கள் 'வாடகை வீட்டில்' என்று சொல்லும் போது அவர்கள் குரலில் உள்ள ஏளனத்தைக் கவனித்திருக்கிறார்கள்.

என்னுடைய சுவாரஸ்யத்தைத் தூண்டிய சந்தர்ப்பம் இது. அவர்களோடு பிறகு பேசினேன். அவர்களுடைய குணாதிசயங்களில் ஒன்று வாடகை வீட்டில் இருப்பவர்களை ஏளனமாக மதிப்பது - பார்ப்பது. "உங்களுக்கென்ன, வீட்டு வரி தண்ணீர் வரி இந்தத் தொல்லை எல்லாம் இல்லை. ஒரு இடம் பிடிக்கவில்லையென்றால் அடுத்த இடம்... இதனால்தானோ என்னவோ... சாமான் செட்டெல்லாம் திட்டமாக வைத்திருக்கிறீர்கள்..." என்றார். என்னுடைய நண்பர்கள் சுட்டிக் காட்டிய ஏளனத்தை என்னாலும் உணர முடிந்தது.

கூடுதலாகக் கிடைத்த விவரம் அந்த வயதான பெண்மணிக்கு மற்றவர்களுக்கு வரும் தபால் கார்டு, புக்போஸ்ட் லெட்டர்களைப் படித்து விடுவது சுவாரஸ்யப் பொழுதுபோக்கு.

ஒருநாள் தபால்காரர் கொடுத்து விட்டுப் போன மொத்த கடிதங்களையும் முதலில் வாங்கிப் படிக்கும் போது கையும் களவுமாக பிடிபட்டார். "எல்லா பில்டர்ஸ்களும் அவர்கள் கட்டும் எல்லா ப்ளாட்டுகளுக்கும் ஒரே பெயரை வைத்து விடுகிறார்கள்; நம்ம பில்டர்ஸ் கட்டிய 'ப்ளாட்' அடுத்த தெருவிலும் இருக்கிறது; இரண்டு மூன்று தடவையாக அடுத்தத் தெரு லெட்டர் எல்லாம் இங்கு போட்டு விடுகிறான்; அதுதான் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்..." என்று சமயோசிதமாக ஒரு மழுப்பல் வெளிப்பட்டது. அடுத்த நிகழ்ச்சியையும் பாருங்கள்.

ஒருநாள் காலை ஒன்பதே கால் மணியளவில் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்து, "ஒரே ஒரு எலுமிச்சம் பழம் கொடேன்; திடீரென்று கிழவர் எலுமிச்சம் பழ ரசம் வை என்கிறார். வீட்டில் என்ன இருக்கு என்ன இல்லை என்று கவலை இல்லை. பத்து மணிக்கு தட்டு போடணும். இனிமேல் கடைக்குப் போய்... அப்படியே இரண்டு பச்சை மிளகாயும் ஒரு துண்டு இஞ்சியும் கொடு. ஆமா, இன்றைக்குத்தானே தேதி மூணு... ஏதோ சீமந்த கடுதாசி உனக்கு வந்ததே.. போகலையா? நல்ல காலம் நீ இருக்கியோ இல்லையோன்னு சந்தேகத்தோடு வந்தேன்..." என்று வயதான தன் கணவரைப் பற்றிப் புகார் சொல்லிவிட்டு காரியத்தையும் சாதித்துக் கொண்டு கிளம்பினார்.

வாடகை வீட்டிலிருப்பவர்களை ஏளனமாகக் கருதுபவர்கள் அவர்களிடமிருந்து கடன் வாங்குவதைத் தவறாக நினைப்பதில்லை.

வயது ஆக ஆக உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களோடு நம்முடைய குணங்கள், பழக்க வழக்கங்கள் நடைமுறைகளில் மாற்றம் ஏற்பட வேண்டும். விசால சிந்தனை, பரந்த நோக்கம், முதிர்ந்த எண்ணம், மற்றோருக்கு உதவும் மனப்பான்மை - இவை கட்டாயம் ஏற்பட வேண்டும். இளமையிலோ அல்லது வாழ்க்கையில் ஒருகால கட்டத்திலோ ஏற்பட்ட ஏமாற்றம், தோல்விகள் நஷ்டங்கள் கஷ்டங்களின் தாக்கத்தை வயதின் முதிர்ச்சி வெல்ல வேண்டும் - எனது எதிர்பார்ப்பு தவறானதா இல்லை சரியானதா?

— வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி

புதினா தழைகளை உபயோகித்த பின்பு அதன் தண்டை உங்கள் சமையலறையில் ஒரு மண் தொட்டியில் நட்டு வைத்தால், மறுபடியும் புதிதாகப் புதினா கிடைக்கும்.

– எம். சசிகலா பானு.



பொருள் புதிது.. சுவை புதிது!

மக்காச் சோள மாவு – பருப்புசிலி



மக்காச் சோள மாவு கடைகளில் கிடைக்கும்

தேவையான பொருட்கள் :

மக்காச் சோள மாவு – 2 கப்,

மிளகாய்ப் பொடி – 1 சிறிய ஸ்பூன் (தேவையான அளவு)

உப்பு – 1½ சிறிய ஸ்பூன்,

பெருங்காயப் பொடி– சிறிது,

எண்ணெய் – 4 ஸ்பூன்

தாளிக்க – கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை.

செய்முறை :



மக்காச் சோள மாவில் தேவையான அளவு உப்பு மிளகாய்த் தூள், பெருங்காயப் பொடி கலந்து, நீர் விட்டு (உதிர் உதிராக) பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

2. ஆவியில் இட்லி தட்டில் வேகவிடவும்.

3. உளுத்தம் பருப்பு, கடுகு, கருவேப்பிலை தாளித்து, வேக வைத்ததை உதிர்த்து, பின் நன்கு வதக்கவும். சுவையான, சத்தான உசிலி ரெடி.

பி.கு. : கோஸ், பீன்ஸ், வாழைப்பூ, அவரைக்காய் இதில் ஏதாவது ஒரு காயை சிறிது உப்புப் போட்டு வேகவைத்து இதனுடன் சேர்த்து வதக்கினால் சூப்பரோ சூப்பர் உசிலி ரெடி.

ஆந்திரா தட்டை (உளுந்த மாவு போடாதது)

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி மாவு– 2 கப்,

ப. பருப்பு (அ) க. பருப்பு – 3 ஸ்பூன் (ஊறவைத்தது)

தேங்காய்த் துருவல் – 2 ஸ்பூன்,

பச்சை மிளகாய் -4,

உப்பு – தேவையான அளவு,

பெருங்காயத் தூள் – தேவையான அளவு,

பொரிக்க – எண்ணெய்.

மாவு : நீர் 2:1

செய்முறை :

ஒரு கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து, ஊறவைத்த பருப்பு, பச்சை மிளகாய் விழுது,

உப்பு, பெருங்காயம், இவற்றைச் சேர்க்கவும். கொதித்தவுடன் அணைத்து விட்டு மாவைக் கொட்டிக் கிளறவும். ஆறியவுடன் 2 ஸ்பூன் தே. எண்ணெய் விட்டு நன்கு பிசைந்து பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் தட்டி எண்ணெயில் பொரிக்கவும். கரகரப்பான தட்டை தயார்.

மைதா கர்ல்

அரிசி மாவு – 3 கப்,
மைதா – 1 கப்,
உப்பு – 2 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் – சிறிது,
மிளகாய்த் தூள் – 1 ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் (அ) நெய் – 2 ஸ்பூன்,
தேங்காய்த் துருவல் – 2 ஸ்பூன்
எண்ணெய் – பொரிக்கத் தேவையான அளவு

அரிசி மாவு, மைதா மாவு 3:1 என்ற விகிதத்தில் கலந்து மேலே சொன்ன பொருட்களைச் சேர்த்து, நீர் விட்டு (சப்பாத்தி மாவு போல) பிசைந்து சிறு சிறு வளையங்களாக கைகளால் செய்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். சுவையான மைதா கர்ல்ஸ் ரெடி.

'டிரை' மாங்காய்த் தொக்கு :

வருவது மாங்காய் சீசன். ஒரு வருடத்திற்கு மேலும் கெடாத ட்ரை மாங்காய்த் தொக்கு செய்து பாருங்களேன். மாங்காயைத் தோல் சீவி தொக்கிற்குத் துருவுவது போலத் துருவி வெயிலில் வைத்து விடுங்கள். துருவலைச் சேர்த்து உருட்டினால் நீர் சுருங்கி உருட்ட வர வேண்டும். ரொம்பவும் உலர விடக்கூடாது.

மிளகாய்த் தூள், பெருங்காயத் தூள், மஞ்சள் பொடி இவற்றை நல்லெண்ணெயில் பொரித்து, உப்புப் போட்டு விழுதுடன் சேர்த்து நன்கு பிசையவும். மிக்ஸியிலும் ஒரு சுற்று சுற்றலாம். பாட்டிலில் விழுதை எடுத்து வைக்கவும். தேவைப்படும் போது எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து உபயோகிக்கவும். இந்த ட்ரை தொக்கு நீண்ட நாட்களுக்குக் கெடாது.

காட்டியா (குஜராத்தியர் காராசேவு)

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு – 3 கப்,
மிளகுத் தூள் – 2 சிறிய ஸ்பூன்,
ஓமம் – 2 ஸ்பூன்,
உப்பு – தேவையான அளவு,
எண்ணெய் – பொரிக்க.

செய்முறை :

ஒரு கப் ஆயில் (பொரிக்கும் எண்ணெய்) ஒரு கப் நீர் இரண்டையும் மிக்ஸியில் போட்டு அடிக்கவும். வெண்மையாக நுரைத்து வரும்.

2. இதில் 3 கப் கடலை மாவு, உப்பு, மிளகுத் தூள், ஓமம் இவற்றைப் போட்டு நன்கு பிசையவும் (தண்ணீர் விடக்கூடாது).

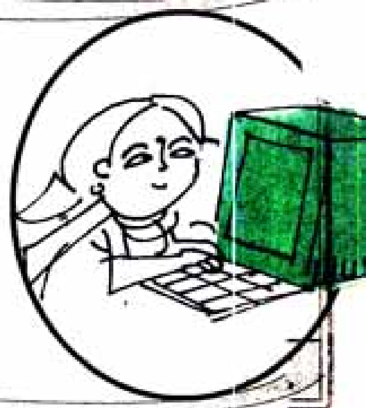
3. பின் பொத்தல் தட்டு, (அ) காராசேவு கரண்டியின் மூலம் எண்ணெயில் தேய்க்கவும்.

4. கரகரப்பான காராசேவு ரெடி.

— விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி

இப்போது www.rediff.comல் தமிழில் ஈமெயில் அனுப்புவதை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். நம் தாய்மொழியில் அனுப்புவது ரொம்பவும் சந்தோஷமான சமாச்சாரம். எந்தெந்த எழுத்திற்கு ஆங்கில எழுத்து டைப் செய்ய வேண்டும் என்ற குறிப்புகளும் டைப் செய்யும் போது கொடுத்து விடுகிறார்கள். பிறகென்ன! தமிழில் அனுப்ப ஆரம்பிக்க வேண்டியதுதானே!

- மாலா ராஜன்.





மாணவன் பெற்றோர் பொறுப்பு

“வீட்டில் கேட்கும் பொழுது நன்றாகத்தான் பதில் சொல்கிறான். பரீட்சை ஹாலில் மறந்து விடுகிறது.”

“கேள்வித்தாளை கையில் வாங்கிய உடனேயே சகலமும் பிளாங்க் ஆகத் தெரிகிறதாம். படித்த தெல்லாம் மறந்து விட்டது போல் தோன்று கிறதாம்.”

“ட்யூஷனில், ரிவிஷன் சமயத்தில் நல்ல மார்க் வாங்குகிறான். ஆனால் ஸ்கூலில் வேண்டப்பட்ட பையனுக்குத்தான் மார்க் போடப்படுகிறது.”

மேற்சொல்லப்பட்டவை அநேகமாக பள்ளி இறுதி ஆண்டில் பரீட்சையை எதிர்நோக்கிப் படித்துக் கொண்டிருக்கும் மாணவ மணிகள் பெற்றோர்களின் சாதாரண பொருமல்கள் என்பது புரிகிறதல்லவா?

திறமையான மாணவன் என்று கருதப்படுகிற ஒருவனுக்குக் கூட பரீட்சை பயம் தன்னம்பிக்கையை இழக்க வைக்கிறது. இது எதனால்?

இதற்கு விடை தேடி ஆசிரியர்கள் சிலரை அணுகிக் கேட்டபொழுது, கேள்விக்கான விடை கிடைத்ததோடு அல்லாமல், பரீட்சை சமயத்தில், மாணவன் மற்றும் பெற்றோரின் பங்கு என்ன என்பதையும் விளக்கமாகக் கூறியிருக்கிறார்கள்.

ம. விஸ்வநாதன் : (முதுகலை தமிழ் ஆசிரியர், ஜெய கோபால் கரோடியா தேசிய மேல்நிலைப் பள்ளி)

“ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் திட்டம், செயல்பாடு இரண்டையும் ஒழுங்காக அமைத்துக் கொள்ளத் தெரியவேண்டும். படிக்க வேண்டிய பாடங்களை சரிவர படிக்காமல், பரீட்சை எழுத வரும் பொழுது, கொஞ்சம் நஞ்சம் இருக்கும் தன்னம்பிக்கை, தெளிவு இரண்டுமே போய் விடுகிறது.

ஆரம்பத்திலிருந்தே ‘டைம் டேபிள்’ போட்டுக் கொண்டு படிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். சிலர், கேள்வித்தாளைப் பார்த்தவுடன் தனக்கு மிகவும் தெரிந்த கேள்விக்குண்டான பதிலை, மாய்ந்து மாய்ந்து எழுதுவார்கள். நேரத்தைக் கவனிக்காமல் ஒரு





பதிலுக்கே அரைமணி நேரத்தைச் செல விட்டு விட்டு நேரமின் மையால் பதில் தெரிந்த பாக்கி சில கேள்விகளை எழுதாமல் கோட்டை விட்டு விட்டு வருவார்கள். சில பெற்றோர்கள் ட்யூஷன், பள்ளி இரண்டு இடங் களிலும் ஒரே மாதிரி டெஸ்டுகளை எழுதினாலும் ட்யூஷனில் அதிக மதிப்பெண்கள் வருவதாகவும் பள்ளியில் அந்த அளவு வாங்க முடிவதில்லை என்றும் நினைக்கிறார்கள்.

மாணவர்கள் பாடங்களைப் படிக்கும் பொழுது, அதன் கருத்தை நன்கு மனதில் பதிய வைத்து, எழுதும் பொழுது கூடுமானவரை அவர்கள் சொந்த நடையில் எழுதுவதுதான் நல்லது. ஏனென்றால் பரீட்சையில் முக்கியமாக 'கீ வேர்ட்ஸ்' என்று சொல்வார்கள். அதற்கு மட்டும்தான் மதிப்பெண்கள் கொடுக்கப்படுகிறதே தவிர, அநாவசியமாக தேவையில் லாத விவரங்களோ, இலக்கணமோ தேவைப்படுவதே இல்லை. ஆங்கிலம் மற்றும் விருப்ப மொழிப் பாடம்

இவை இரண்டினுக்குத்தான் இலக்கணம் தேவை.

வேதியியல், இயற்பியல், உயிர் நூல் போன்ற விருப்பப் பாடங்களுக்கு வரையறை, கருத்துப் படிவம் இவை முக்கியமாக புத்த கத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருப்பது போலவே இருந்தால்தான் நல்லது. ஏனென்றால் இவைகளில் ஒரு வார்த்தை மாறினால் கூட அர்த்தம் மாற வாய்ப்புண்டு. தனிப் போத னையை தரும் ஆசிரியர் வினாத்தான் மதிப்பீட்டிற்குச் சென்றிருக்க வாய்ப்பில் லாததால், மதிப்பீட்டாளரின் எதிர்பார்ப்பை அவர்களால் சரியாகச் சொல்ல முடியாது. ஆகையால் பள்ளி ஆசிரியரின் கருத்தைத் தான் மாணவன் எடுத்துக் கொள்ள வேண் டும்.

சூடாக சமைக்கப்பட்ட உணவை, பாங் குடன் இலையில் பரிமாறும் பொழுது, சாப்பிட எப்படி ஒரு ஆசையும் கூடுதலான ருசியும் இருக்குமோ அது போன்றதுதான் விடைத்தாள்களில் மாணவர்கள் தாங்கள் படித்ததை எழுத்தில் வெளிப்படுத்துவதும் அமைய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு ஆசிரியரும் விடைத்தாள் களை திருத்தும் பொழுது, தன் சொந்த மகன் அல்லது மகளின் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிப் பது போன்ற அனுபவத்துடன்தான் செயல் படுவார். அவர் மதிப்பீடு செய்ய ஏதுவாக மாணவனும் அழகான கையெழுத்துடன் தெளிவாக எழுதினால் மதிப்பீட்டாளருக்குக் கஷ்டம் இருக்காது. இதுபோன்ற மாணவர் கள் செயல்பட தந்தையானவர் இந்த நேரங்களில் நல்ல நண்பனைப் போல் இருக்க வேணடும். மேலும் இயானப் பயிற்சியும் மாணவர்களுக்கு உதவும்."

சசிகலா நாயுடு : (வைஸ் பிரின்சிபல், சீதாதேவி கரோடியா ஹிந்து வித்யாலயா)

"மாணவன் தன் சப்ஜெக்டில் நன்கு தரோவாக இருக்க வேண்டும் டைம் டேபிளை பிளான் செய்து கொண்டு ஒவ் வொரு சப்ஜெக்டிற்கு இவ்வளவுதான் நேரம் ஒதுக்க முடியும் என்று திட்டமிட்டு செயல் படுத்த வேண்டும்.

சரியான நேரத்தில் உணவு எடுத்துக் கொள்ளாமை, தூக்கம் கெட்டுப் போகுதல் போன்றவை ஒரு மாணவனை பரீட்சை சமயத்தில் 'வீக்' ஆக்கி விடுகிறது. ஆகையால் இந்தச் சமயத்தில் பெற்றோர் அவர்களுக்கு போஷாக்கான உணவைக் கொடுத்து ஆரோக்கியம் பேண வேண்டும்.

வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள் ரிவிஷன் எக்ஸாம் டயத்தில் ஒரு மாத காலம் லீவு போட்டு விட்டு மகன் அல்லது மகளுடன் வீட்டில் இருந்து கொண்டு அவர் களின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய வேண் டும். பரீட்சை சமயத்தில் லீவு போடாவிட் டால் கூட தப்பில்லை. தாய்மார்கள் மதிய உணவிற்கு உப்பு கூட போடாமல் தயிர் சாதத்தையும், வெறும் காரத் தூளும் உப்பும் போட்ட கலந்த சாதத்தையும் கொடுத் தனுப்புவதை பார்க்கிறேன். உணவு விஷ யத்தில் அவர்களை இப்படிக் கவனித்தால் ஆரோக்கியம் வராதது மட்டுமல்ல, தேர்வு நேரத்தில் உடல் உபாதைகளையும் உண் டாக்கி விடும்.

ஆசிரியர்கள், பெற்றோரை கூப்பிட் டனுப்பினால் ஏதோ குற்றம் சொல்வதற்குத் தான் என பயந்து அவர்கள் பள்ளிக்கு வந்து ஆசிரியரைப் பார்ப்பதைப் புறக்கணித்து விடுகிறார்கள். பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்களை

ஷோ-கேஸில் வைத்திருக்கும் பிளாஸ்டிக் பூக்கள் அழகாக இருந்து காம்பில்லாமல் உதிர்ந்து விடும் சில சமயங்களில். அவ்வாறு விழும் பூக்களை தூர எறியாமல், உபயோக மில்லாத கர்ட்டன் வளையம் (அல்லது) கனமான பீங்கான் மணி இருந்தால் ஒரு சிறிய நூலினால் அல்லது மெல்லிய மணி கோர்க்கும் ஒயரினால் பூக்களை வளையத்துடன் இணைத்து பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் நீர் நிரப்பி அதில் போட்டால் பிளாஸ்டிக் பூக்கள் நீரில் மிதந்து அழகாகக் காட்சியளிக்கும்.

— மாலா ராஜன்.



அடிக்கடி சந்திப்பதால், மாணவர்களுக்கும் தன்னை இருபக்கத்தினரும் கண்காணித்து வருகிறார்கள் என்கிற பொறுப்புணர்ச்சி கூடும்.

அதிகமாக மார்க் எடுக்க முடிகின்ற மனப்பாடப் பகுதி, பட விளக்கம், மேப் ஒர்க் போன்றவைகளுக்கு பெற்றோர்கள் உதவுவதால் மாணவனுக்கு திருப்தி நிலை உண்டாகும். மாணவியரை பொறுத்தவரை அசௌகர்யமான நாட்கள் இருக்கும் பட்சத்தில் முன்னேற்பாடோடு வருதல் வேண்டும். தலையையும் பேன் இல்லாமல் வாரி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்

'கடைசி வருடம்தானே, புது யூனிஃபார்ம் தைக்க வேண்டாம்' என்கிற பெற்றோர் எண்ணத்தில் சின்னதாகப் போன இறுக்கமான ஆடைகளைத் தவிர்த்து லூஸாக உள்ள யூனிஃபார்மோடு வருதல் வேண்டும். மேற்சொன்ன சில காரணங்களால் சில மாணவிகள் பிறரின் எதிரில் அவமானப் பட்டு அதனால் எழுதுவதில் கவனம் குறைவதையும் பார்த்திருக்கிறேன்.

தேர்வு நாட்களின் பொழுதுதான் அநேகமாக முகூர்த்தங்கள் அமையும். அப்பொழுது பெற்றோர்கள் இருவருமே படிப்பவர்களைத் தனியே வீட்டில் விட்டு விட்டுச் செல்வது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்கள் ஒத்துழைப்பைத் தந்து அவர்களின் வெற்றிக்கு வழி வகுத்துத் தர வேண்டும்"

சோ. சம்பந்தன் : (முதுகலை இயற்பியல் ஆசிரியர், ஜெயகோபால் கரோடியா தேசிய மேல்நிலைப் பள்ளி) :

"தேர்வு என்றால் பயமும், படபடப்பும் ஐ.ஏ.எஸ். தேர்வு எழுதுபவர்களுக்குக் கூட வரும். அந்தப் பயமும் ஓரளவு இருப்பதுதான் நல்லது. மிகுதியான பயமும், பதட்டமும் தகுந்த வழிகாட்டுதலும், பயிற்சியும் இல்லாததால்தான் வருகிறது. ஒரு மேட்ச் விளையாடப் போவதற்கு முன் எவ்வளவு 'வார்ம் அப்' பயிற்சி செய்கிறார்கள்? அதுபோல் நல்ல ரிசல்ட்டிற்கு நல்ல 'டிரில்' தேவைதான்.

படிக்கப் படிக்க உடலில் உஷ்ணம் அதிகமாகிறது. மூளைக்கு வேலை கூடுகிறது. ஏனென்றால் படிக்கும் பொழுது 'செல்ஸ்' ஆக்டிவேட் செய்யப்படுகிறது. அதற்கு சக்தி தேவை. அந்தச் சக்தியை சத்தான உணவு, போஷாக்கான ஆகாரம் இவைகளின் மூலம் தான் பெற முடியும்.

நம் உடலானது கடிகாரம் போன்றது. காலந்தவறாது தினசரி வேலைகளைச் செய்ய





பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு விட்டால் திடீரென்று மூளைக்கு பளுவை ஏற்ற வேண்டாம். படித்தல் என்கிற ஒரு பழக்கத்தை தினசரி இந்த நேரம் முதல் குறிப்பிட்ட நேரம் வரை செய்யப் பழக்கிக் கொண்டால், அந்த நேரத்தில் தாமாகவே படிக்க புத்தகத்தைத் தேடி ஆவலுடன் போவோம். இது ஒரு சந்தோஷ அனுபவமாக இருக்கும்.

சிலர் படிக்கும் பொழுது மனதிற்குள் படிப்பார்கள். இதனால் சில சமயங்களில் கண் மட்டும் புத்தகத்தில் இருக்கும். நினைவு வேறெங்காவது சஞ்சரித்துக் கொண்டு இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க எழுதிப் பார்த்தல் வேண்டும். வெளிமனது எழுதத் தூண்டுவதால் கை அந்த வேலையைச் செய்யும். அதே சமயம் உள் மனது எழுதத் தேவையான கருத்துக்களைச் சேகரிக்கும் இதை 'overlaping memory' என்பார்கள். ஒரு தடவை எழுதுதல் என்பது பத்து தடவை படிப்பதற்குச் சமமாகச் சொல்லப்படுகிறது.

விஞ்ஞானம், கணக்கு, பொருளாதாரம் ஆகிய பாடங்களுக்கு முதலில் படம் வரைந்து, பின்னர்தான் அதைப் பற்றிய விளக்கம் எழுத வேண்டும். இதைத்தான் mathematical brain'' என்பார்கள். சிலர் இந்த வார்த்தைக்கு 'கணக்கில் சூரப்புலி' என்று தவறாக புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

கேள்வித்தாளை கையில் வாங்கியவுடன், நான்தான் முதல் மார்க்' என்கிற நம்பிக்கை வரவேண்டும். - இதை ''auto suggestion''

என்பார்கள்.

தனக்கு ஒரு விடை தெரியவில்லை என்றால், 'எல்லோருக்குமே அந்தக் கேள்வி கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும்' என்கிற திட மான பக்குவ நிலைக்குத் தன்னை ஒரு மாண வன் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். தன்னம்பிக்கையுடன் ஒரு போர் வீரனின் நெஞ்சுரம் மாணவனுக்குத் தேவை."

லதா ஜகன் : (தமிழ் ஆசிரியை, சீதா தேவி கரோடியா ஹிந்து வித்யாலயா) :

"தேர்வு வருவதற்கு முன்னமே, மாண வனிடம் 'தேர்வு வரப் போகிறது, தேர்வு வரப் போகிறது' என்று பெற்றோர்களே பாதி பயத்தை உண்டுபண்ணி விடுகிறார்கள்.

மாணவர்களின் தரத்தை மூன்று வகை யாகப் பிரிக்கலாம். சராசரி, சராசரிக்குக் கீழ், சராசரிக்கு மேல் என்று சொல்லப்படுகிறது. வகுப்பறையில், கூறப்படும் அறிவுரை யாவும் சராசரிக்கு மேல் இருக்கும் மாணவர்களுக் காக பொதுவாகச் சொல்லப்படும். ஏனென் றால் சராசரிக்குக் கீழ் நிலையில் இருக்கும் மாணவனுக்கு மற்றவர்களுக்கு மத்தியில் தாழ்வு மனப்பான்மை வந்து விடக் கூடாது என்பதினால்தான். மேலும் கேள்வித்தாள் களைப் புனராய்வு செய்வதால் தேர்வு பயம் ஓரளவு மாணவர்களுக்குக் குறைய வாய்ப் புண்டு.

சில விஷயங்களில் பெற்றோர்களின் மெத்தனமும் வேதனையை உண்டாக்குகிறது. முதலில் பள்ளியில் குழந்தையைச் சேர்க்க வரும் தந்தையானவர், அதற்குப் பிறகு பள்ளிப் பக்கம் தலைவைத்துக்கூட படுப் பதில்லை. ஐந்தாம் வகுப்பு வரை தாயாவது அடிக்கடி வந்து விசாரித்துப் போவார். பிறகு அதுவும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து விடுகிறது.

பள்ளிக்குப் பணத்தைக் கட்டி விட்டால், ஆசிரியர்தான் பொறுப்பு என்கிற எண் ணத்தில் சில பெற்றோர்கள் ஒதுங்கியே இருக்கிறார்கள். குழந்தைகளின் முன்னேற் றத்தில் பெற்றோருக்குத்தான் முக்கிய பங்கு இருக்கிறது என்பதை ஏன் மறந்து விடு கிறார்கள் தெரியவில்லை. வாரம், மாதம் என்கிற ரீதியில் பள்ளியில் வைக்கும் தேர்வு ஆய்வுகளில் மாணவன் எடுக்கும் மதிப் பெண்களை வீட்டிற்குக் கொடுத்தனுப்பும் பொழுது, பெற்றோர்கள் தங்கள் கருத்துக் களை தெரிவித்தால்தான் மாணவனின் தேக்கத்திற்கு (தேவைப்பட்டால்) என்ன காரணம் என்று புரிந்து கொள்ள முடியும்.

உழைப்பின் அருமையை அவனுக்கு உணர்த்த வேண்டும். பணத்தினால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்கிற மனப்பாங்கு அவனை உயர்த்தி விடாது. ஒரு மாண வனின் உயர்வுக்கு உழைப்பு மட்டும் போதாது. தெய்வ நம்பிக்கை அவசியம் இருக்க வேண்டும். கேள்வித்தாளை கையில் வாங்கியதும், ஒரு நிமிடம் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி தியானித்து, கேள்விகளை முழுமையாகப் படித்துப் புரிந்து கொண்டு பதில் எழுத வேண்டும்.

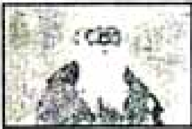
கடைசி நிமிடம் வரை எழுதிக் கொண்டி ருக்காமல், ஐந்து நிமிடங்கள் முன்னதாகவே விடைத்தாளை முடித்து விட்டு, சரியாக தாள்களை அடுக்கி நூல் கொண்டு சரிவர கட்டியிருக்கிறோமா என்பதை நிர்ணயம் செய்து கொள்ள வேண்டும். எல்லாவற்றை யும் (அறிவுரைகளை) மனதில் இருத்தி ஒரு மாணவன் தயார் நிலையில் தேர்வுக்குச் செல்வானேயானால், எந்தவித பதட்டமோ, பயமோ இன்றி நல்ல மதிப்பெண்களை நிச்சயம் எதிர்பார்க்கலாம்.

— **மாலதி சந்திரசேகரன்**

சர்க்கரைப் பொங்கல் அதிகமாகி விட்டதா? கவலை வேண்டாம். மிக்ஸியில் அரைத்து விழுதாக்கி, அத்துடன் சிறிது அரிசி மாவு, தேங்காய்த் துருவல் கலந்து, (கரண்டியால் எடுத்து விட்டு) எண்ணெய் அப்பம் போல் இட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும். சர்க்கரைப் பொங்கல் அப்பம் மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும். இரண்டு நாட்களானாலும் கெடாது.

— பாலசரஸ்வதி ராஜேந்திரன்.





சொன்னது பலிக்கிறது

பழனியில் அருள்வாக்கு! **தவத்திரு. யோகி கே. அருணாசல சுவாமிகள்** சொல்வது தெய்வ வாக்காகப் பலிக்கிறது. இன்றே தபால் மூலம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வெற்றி அடையுங்கள்.

அன்னை பராசக்தியின் அருளால் உங்களுடைய பெயரை அன்னையின் அருள் சன்னதியில் வைத்து உங்கள் வாழ்வில் நடந்தது, நடந்து கொண்டிருப்பது, நடக்கப் போவது, நீங்கள் மனதில் நினைத்துள்ள காரியங்கள், பட்டம், பதவி, குடும்ப வாழ்க்கை, வியாபாரத் தடை, திருமணத் தடை, குழந்தைப் பேறு இல்லாமை மற்றும் **எதிர்ப்புகளால் ஏற்படும் தீமைகள்** யாவையும், உங்களுடைய பெயருக்கு கிடைக்கும் அருள்வாக்கின் பதிலை அவருடைய கைப்பட விவரமாக எழுதி அனுப்பி வைக்கிறார். ரிப்ளை தபால் பெற ரூ.3/- ஸ்டாம்ப் கவருக்குள் வைத்து அனுப்பவும். காணிக்கை அன்பர்களின் விருப்பம் போல்.

குறிப்பு:- (1) ஸ்ரீ அகத்திய மகாமுனிவர், பரிபூரண வாலை ரகசிய விதிப்படி சிவனுடைய விந்து எனப்படுவதும், திரவ ரூபத்திலுள்ள கையில் எடுக்க முடியாததுமாகிய பாதரசத்தை மந்திர ஒலிகள் மூலமாகவும், அபூர்வ மூலிகைச் சாறும் கொண்டு திடரூபமாக மணியாகச் செய்து இடுப்பில், அல்லது கழுத்தில் அணிவதன் மூலம் லட்சுமி வசியம், ஜனவசியம் போன்ற சகல வசியமும் கிட்டும். கோர்ட்டு வழக்கில் வெற்றி, பில்லி, எதிரிகளால் ஏவல், சூனியம், செய்வினைகள், கெட்ட தேவதைகள், கண்திரிஷ்டி அணுகாது இருக்க 108 மூலிகைகளால் சாரணை செய்யப்பட்ட ரசமணி 48 நாட்கள் பூஜையில் வைத்து தரப்படும்.

குறிப்பு: (2) நேரில் வருபவர்கள், வள்ளுவர் தியேட்டர் பின்புறம், ஜி.வி. காம்ப்ளக்ஸுக்கு வரவும்.

சுவாமிகளின் அருள்வாக்கின் அற்புதங்கள் சில:

1. எஸ்.டி. பாலகிருஷ்ணா, விண்டர்பெல் தெரு, 138, ஏ.ஜி. நியூவேகன், நெதர்லாந்து. சுவாமிக்கு வணக்கம். 1994ல் என் குறைகளை தங்களுக்கு அனுப்பி வைத்தேன். தாங்கள் அனுப்பி வைத்த ரட்சையினால் என் குறைகள் யாவும் நீங்கியது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். என் காணிக்கையை அனுப்பி உள்ளேன்.

2. எம். தாலூர் ராவுத்தர், உடைய நாடு தஞ்சாவூர் (இருப்பு) குயின் ஸ்டீட் 10200, பி. பினாங், மலேசியா. சுவாமிக்கு வணக்கம். தமிழ்நாட்டில் தங்களின் பூஜை பொருட்களின் மகிமையால் நான் இங்கு வெளிநாடு வர முடிந்தது என்பதை நன்றியுடன் தெரிவிக்கிறேன். பி.கே. எஸ். ராஜ் (இந்தியா டுடே எடிட்டர்) எண். 46, பாஸ்கர் காலனி, தா ன். பம்பாஸ், சுவாமிஜி பழனியில் சந்தித்து நேரில் பெற்ற பூஜைப் பொருட்களின் சக்தியால் எனது வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளேன். மிக்க நன்றிகள்.

3. பி.மகாலிங்கம், சாப்பர் ரோடு, மயில் கம்போங் பிரப்பாட், சில்லாங் சில்லாங்கூர், மலேசியா, அன்புமிக்க சுவாமிக்கு வணக்கங்கள் பல. தங்களின் நல்லாசியால் எனக்கும் தமிழ்நாடு வேதாரண்யம் தாலுகா தாமரைக்குளம் செல்வி தவமணிக்கும் வேதை சட்டமன்ற உறுப்பினர் திருமிகு. கே. வேதரத்தினம் அவர்கள் தலைமையில் வரும் 23.7. 98ல் திருமணம் நடைபெற இருப்பதால் எங்களை ஆசீர்வதிக்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

4. ஆர்.ஆர். கிருஷ்ண அய்யர், 19, ஜானகிராம் தெரு, சென்னை – 33. பூஜிக்கத்தக்க சுவாமிஜி. தங்களது அருள் சக்தியால் எனது மாப்பிள்ளை எஸ். ரமணி ஆப்பிரிக்காவில் வேலை கிடைத்தது என்பதை மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

5. எஸ். மதலாப்மேரி. (வைர வியாபாரம்) 1093, அவின்யூ பியேரின் மெடிட்ரா ரானி 34070, மாண்ட் பெல்லியர், பாரிஸ் நகர், பிரான்சு. அன்புள்ள சுவாமிஜி எனக்கும் என் குழந்தைகளுக்கும் தாங்கள் அனுப்பிய ரட்சைகளின் மகிமையால் வியப்பூட்டும் பலன்கள் கிடைக்கின்றன. உங்களின் வாக்கில் கடவுள் சக்தி இருக்கின்றன என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

6. ஏ.என். ராய், சீனியர் சூப்பிரண்டெண்ட் ஆபீ. போஸ்ட் ஆபீஸ் ஹில், பட்னா, பெர்காம்பூர் டிவிஷன் ஒரிஸ்ஸா. அன்புள்ள சுவாமிஜி நெடு நாளாக எனக்கு சாதகமாக அமையாத உயர்நீதிமன்ற தீர்ப்பு தங்களின் ரட்சையின் பலனால் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைத்தது. மணிவேல், பே.பா. தெய்வீகன், த.பெ. எண். 2916, அல்மடம் ரெண்டாரெண்ட், துபாய். அன்புமிக்க சுவாமிஜி நீங்கள் உண்மையிலேயே அற்புத சக்தியும், அபூர்வ சக்தியும் வாய்ந்த ரட்சையை அனுப்பிய ....60 நாட்களில் எனக்கு பதவி உயர்வு கிடைத்தது. எனதுவாழ்க்கையில் என்னால் மறக்க முடியாத ஒரு அரிய நிகழ்ச்சியாகும். இந்த அதிசயத்தை நிகழ்த்திக் காட்டிய தங்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

7. கே.சாந்தகுமார் (இலங்கை இருப்பு)22, ரெமிநியூஸ், 75019 பாரிஸ் நகரம், பிரான்ஸ். அன்புமிக்க சுவாமிஜி, தாங்கள் தயாரித்து அளித்த ரசமணியை அணிந்ததினால் எல்லா பிரச்னைகளிலிருந்தும் அனுவசை குழப்பத்திலிருந்தும் விடுபட்டதுடன் அல்லாமல் பதவி உயர்வும் பெற்றும் வாழ்வில் பெரு மகிழ்ச்சியான ஒரு சந்தர்ப்பத்தை அடைந்துள்ளேன். இவை அனைத்திற்கும் தாங்கள் எனக்கு அனுப்பி வைத்த ரசமணிடம், தாங்கள் அன்னையின் அருளால் தாங்கள் எனக்கு தாங்கள் செய்த ஆசீர்வாதமும்தான் என்பது கண்கூடான உண்மை. தங்கள் ஆசீர்வாதத்திற்கு என் நன்றி.

8. ஆர். ஜெகநாதன், லட்சுமி நாராயண கோவில் 272, ஹைஸ்கூசிட்(வடக்கு) மனோர் பார்க், லண்டன் ஈ. 1265ஏ. அன்புமிக்க சுவாமிஜி அவர்களுக்கு என் சிரம் தாழ்ந்த வணக்கங்கள் தங்களின் அருள் ஆசியால் இங்கு நானும் என் குடும்பத்தாரும் நல்ல பயன்களை அடைந்து வருகிறோம்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

தவத்திரு யோகி K. அருணாசல சுவாமிகள்

61.D.M.K. அருள் ஜோதி நிலையம், த.பெ. எண். 32, சண்முகபுரம், பழனி,–624 601.

டிஸ்கோ-வால் வரும் ஆபத்து...

"இன்றைய நவீன வகை டிஸ்கோ, மின்னி மின்னி எரியும் விளக்குகள் இவற்றால் வலிப்பு நோய் வருவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம்" என்கிறார் அப்பல்லோ மருத்துவமனை மூத்த நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் பா. செந்தில் நாதன். பாதிக்கப்படுபவரையும், கூட இருப்பவர்களையும் துடிக்க வைக்கும் இந் நோய் பற்றி விளக்குகிறார் இவர்...

வலிப்பு நோய்

இது மூளையில் ஏற்படும் ஒரு வகை நோய். காக்காய் வலிப்பு



• பா. செந்தில்நாதன்

என்பார்கள்.

மூளையில் பல கோடிக்கணக்கான நரம்பு செல்கள், வலை போல் பின்னிக் கொண்டு உள்ளன. இவற்றில் சீரான மின் அலைகள் செல்லும் பொழுது, நாம் நார்மலாக பார்க்கின்றோம், பேசுகின்றோம், நடக்கின்றோம்; வீட்டில் மின் உபயோகத்தில் ஷார்ட் சர்க்யூட் ஆனால், திடீர் வெளிச்சம் மற்றும் வெடிச் சத்தம் ஏற்படு கிறது. அதுபோன்று மூளை நரம்பு

செல்களில், ஷார்ட் சர்க்யூட் ஆனால், கண் அதிகமாகத் துடிக்கிறது, வாய் துடிக்கிறது, கை, கால், வெட்டுகிறது. அதுவே காக்காய் வலிப்பு. சில நொடிகளில் Circuit Braker Mechanism மூலம் இது சரிசெய்யப்பட்டு விடுகிறது. பயப்படத் தேவையில்லை. இந்த விளைவுகள் திரும்பத் திரும்ப ஏற்படும் போது, அது வலிப்பு நோயாகிறது.

வலிப்பு நோய் வரக் காரணங்கள் என்ன?

1. மூளையில் கட்டி
2. மூளையில் இரத்தக்கசிவு
3. மூளைக் காய்ச்சல்
4. தலையில் பலத்த அடி
5. சிலருக்குப் பரம்பரையாக வருதல்
6. இன்றைக்கு உள்ள சில காரணங்கள்.

வலிப்பு நோயை எவ்வாறு கண்டுபிடிக்கலாம்? என்ன பரிசோதனைகள் செய்யப்பட வேண்டும்?

முதலில் வலிப்பு வரும் பொழுது, எப்படி வலி வருகிறது என்று கவனிக்க வேண்டும். கவனிக்க இயலவில்லை என்றால், அதைப் பார்த்த உறவினர்கள் சொல்வதை வைத்து அறியலாம். பின்னர் நோயாளிகளின் நரம்புகளைத் தலை முதல் கால் வரை ஆய்வு செய்ய வேண்டும். பின் தலையில் E.E.G. என்று சொல்லக்கூடிய Electro Encephalogram (மூளை நுண்ணலை பதிவு) செய்வதால் கட்டி, இரத்தக் கசிவு தெரியும்.

வலிப்பு வருவதைத் தூண்டி விட பல காரணங்கள் உண்டு. அதைத் தவிர்த்தால் வலிப்பு வருவதைக் குறைக்கலாம்.

உதாரணம் : சிலருக்கு 'டிஸ்கோ' சென்று வந்தால், அடுத்த நாள் காலையில் வலிப்பு நிச்சயம் வரும். காரணம் அதிகாலை 2 முதல் 3 மணி வரை கண் விழித்து, மூளைக்கு ஓய்வு நேரம் குறைவதால் மூளை பதட்டப்படுகிறது.

உதாரணம் 2 : Flashes of Light உள்ள இடம் 'டிஸ்கோ'. அதனால் துடிக்கும் விளக்குகளினால் மூளையில் மின் அதிர்வைத் தூண்டி விட்டு வலிப்பை அதிகப்படுத்தும்

உதாரணம் 3 : பார்ட்டியில் அருந்தும் மது பானம்.

மூளையின் உணர்வைத் தட்டி எழுப்புவதால், வலிப்பு நோய் எளிதில் வர வாய்ப்பு உள்ளது. இதனைத் தடுக்கும் முறைகள் :

1. போதிய அளவு தூங்கி எழ வேண்டும்.
2. துடிக்கும் மின் விளக்கு, வீடியோ கேம்ஸ் முதலியவற்றைப் பார்க்கக் கூடாது.
3. கம்ப்யூட்டர் திரை, Flicker இல்லாததாகப் பார்த்து அதில் வேலை செய்ய வேண்டும்.
4. மது அருந்துவதை நிறுத்த வேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்கு ஜுரம் வந்தால் வலிப்பு வரும். ஜுரம் வரும் பொழுது உடனே ஜுரத்தைக் குறைக்க மருந்து கொடுத்தால்

இப்படியும் கொண்டாடலாமே!



எனது அறுபதாவது வயதை என் மருமகளும், உயிர்த் தோழி லீலாவுமாகக் கொண்டாடியதை நினைத்தால் என் உடம்பு சிலிர்க்கிறது. எனக்குத் தெரியாமலேயே என் மருமகள் வித்யா என் தோழி லீலாவிடம் என் சிநேகிதிகளின் ஃபோன் நம்பர்கள் வாங்கி அவர்கள் எல்லோரையும் ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை பிற்பகல் விருந்திற்கு அழைத்து இருக்கிறாள். இதற்கு என் தோழி, மகன் இருவரும் உடந்தை. அதனால் விருந்தை என் தோழி வீட்டிலேயே எனக்குத் தெரியக்கூடாது என்று ஏற்பாடு பண்ணியிருக்கிறார்கள்.

என் மகன் அன்று காலை, ''அம்மா, நீ சமைக்க வேண்டாம். நாம் வெளியில் சாப்பிட ஏற்பாடு பண்ணி இருக்கிறேன். 12 மணிக்கு நீயும், அப்பாவும் தயாராக இருங்கள். நான் வந்து அழைத்துச் செல்கிறேன்'' என்று கூறினான்.

அவன் எங்களை அழைத்துச் சென்றது என் தோழியின் வீட்டிற்கு. நான் உள்ளே நுழைந்ததும் என் தோழிகள் எல்லோரும் கூடி கைதட்டி வரவேற்று, ''ஹாப்பி பர்த்டே'' பாடி, கேக் வெட்டச் சொல்லி, பரிசுகள் கொடுத்து அமர்க்களப்படுத்தி விட்டார்கள்.

எனக்கு சந்தோஷத்தில் என்ன சொல்வது, செய்வது என்று தெரியவில்லை. கண்களில் நீர் மல்க, நா தழுதழுக்க நன்றி கூறினேன். பிறகு தடபுடல் விருந்து. மாலை வரை எல்லோரும் கூடி பழைய கதைகள் பேசி டீ குடித்து ஓ... எவ்வளவு இனிமையான நாள். அன்று பூரா என் மனது ஒரே குதூகலத்தில் இருந்தது. இப்படி என் பிறந்த நாளைக் கொண்டாடிய என் மருமகளுக்கும், தோழிக்கும் எப்படி நன்றி சொல்வது என்றே தெரியவில்லை.

– திருமதி. சரோஜா ஸ்ரீநிவாசன்.

திடீர் பாயசம்கீர்

கடலை மாவு சிறிய கரண்டி எடுத்து 1 ஸ்பூன் நெய் விட்டு சிவக்க வறுக்கவும். பின் கட்டி வராமல் ஒன்றரை தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க விடவும். சுவைக்கேற்ப வெல்லம் பொடி செய்து போட்டு, ஏலக்காய், முந்திரி நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு ஆறியபின் அரை கப் பால் விட்டால் சுவையான கீர் ரெடி. கலர் வேண்டுமானால் சிட்டிகை கேசரிப் பொடியும் சேர்த்தால் ஓஹோதான்.

– சந்திரா ஜானகிராமன்.



வலிப்பு வருவது குறையும்.

சில குழந்தைகளுக்குத் தலையில் வெந்நீர் விட்டால் வலிப்பு வரும். அதனை அந்தக் குழந்தைகளுக்குத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வலிப்பு நோய்க்குத் தீர்வான சிகிச்சை :

மாத்திரைகள்தான். இப்பொழுது பல வகையான மாத்திரைகள் உள்ளன. தொடர்ந்து 3 ஆண்டுகள் சரியான மாத்திரையைச் சரியான அளவு, தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் வலிப்பு நோயைக் கண்டிப்பாகக் குணப்படுத்தி விடலாம்.

"வாரத்துக்கு ஒரு தடவைதான் எனக்கு வலிப்பு வருகிறது. வாரம் ஒரு தடவை மாத்திரை சாப்பிட்டால் போதாதா?" என்று கேட்கிறார்கள்.

தொடர்ந்து தவறாமல் மாத்திரை சாப்பிட்டால் 1 அல்லது 2 ஆண்டுகளில் வலிப்பு நோய் அறவே நின்று விடும். அரைகுறையாக மாத்திரை சாப்பிட்டால் நோய் தீராது. கடந்த 6 மாதமாக வலிப்பே இல்லை. கடந்த வாரம் திடீரென்று மீண்டும் வலிப்பு வந்து விட்டது. ஏன் மாத்திரைகளை நிறுத்தி விட்டீர்களா என்று கேட்டால், முதலில் இல்லை என்று சொல்வார்கள். பிறகு கடந்த வாரம் எனது வீட்டில் விசேஷம் அதனால் கவனக்குறைவாக ஒரு நாள் மட்டும் மாத்திரையைச் சாப்பிடாமல் விட்டு விட்டேன் என்று ஒப்புக் கொள்வார்கள். கண்டிப்பாகத் தொடர்ந்து 1 அல்லது 2 ஆண்டுகள் சரியான மாத்திரையை, சரியான அளவில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால், வலிப்பு நோய் பூரணமாகக் குணமாகி விடும்.

நோயாளி ஆயுள் முழுவதும் மாத்திரையைச் சாப்பிட வேண்டுமா? அதனால் மூளை பாதிக்காதா? என்று சில பேர் கேட்கிறார்கள். பொதுவாக ஒருவருக்கு 3 வருடத்திற்கு மேல் மாத்திரை தேவையில்லை. இதனை உங்கள் மருததுவரின் ஆலோசனையின் பேரில் முடிவு செய்ய வேண்டும். வலிப்பு நோய்க்கான மாத்திரை பொதுவாக மூளையைப் பாதிக்காது.

ஆனாலும் பல் ஈறு தடித்தல், முகத்தில் முடி அதிகம் முளைத்தல், மஞ்சள் காமாலை போன்ற அறிகுறிகள் சில பேருக்கு வரலாம். உங்கள் மருத்துவர் அதனை அறிந்து சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். நீங்களாகவே மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதை நிறுத்தக் கூடாது. ஏனென்றால் அப்படிச் செய்தால் வலிப்பு நோய் அதிகமாகி உயிருக்கே கூட ஆபத்தாக முடியலாம்.

வலிப்பு நோய் உள்ளவர்கள் எதனைச் செய்யலாம்? எதனைச் செய்யக் கூடாது?

வலிப்பு நோய் இருப்பவர்கள் மற்றவர்கள் மாதிரியே பொதுவாக வாழ்க்கையை நடத்தலாம். ஆனால் சில முன்னெச்சரிக்கைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் வலிப்பு வரும் பொழுது சுயநினைவு தவற நேரிடும்.

உதாரணமாக :

1. மிக உயரத்தில் ஏறி வேலை செய்வது (வலிப்பு வந்தால், உடன் கீழே விழுந்து விடுவார்கள்).

2. தனியாக நீச்சலடிப்பது (வலிப்பு வந்தால், மூழ்கி விடுவார்கள்).

3. கார் ஓட்டுவது (வலிப்பு வந்தால், விபத்து நேரிடும்).

4. பெரிய இயந்திரங்களோடு வேலை செய்வது (வலிப்பு வந்தால், விபத்து நேரிடும்).

5. வீடியோ கேம்ஸ் விளையாடுவது.

இவற்றை எல்லாம் தவிர்க்க வேண்டும்.

செய்யக்கூடியது :

1. பொதுவாக எல்லா வேலைகளையும் செய்யலாம்.

2. போதிய அளவு உறக்கம் அவசியம்.

3. உரிய நேரத்தில் மாத்திரையைத் தவறா

மல் உட்கொள்ள வேண்டும்.

4. அனைத்து விளையாட்டுகளையும் விளையாடலாம் – தடை ஏதுமில்லை.

5. மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மருத்துவரை அணுகி உடல்நிலையைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மேற்கண்டவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் வலிப்பு நோய் ஒரு தடைக்கல்லே அல்ல.

பல விஞ்ஞானிகளுக்கு வலிப்பு நோய் இருந்தும், உலகப் புகழ் அடைந்து இருக்கிறார்கள்.

உதாரணம் :

1. மோனோலிசா என்னும் ஓவியத்தை வரைந்த இத்தாலிய ஓவியர் லியனார்டோ டாவின்சி.

2. 20 வயதிலேயே கிரேக்க நாட்டிலிருந்து இந்தியா வரை வெற்றிகொண்ட சாம்ராஜ்ய மாமன்னன் அலெக்ஸாண்டர்.

3. பிதாகோரஸ் என்னும் கணித மேதை.

4. சார்லஸ் டிக்கன்ஸ் – நாவலாசிரியர்.

வலிப்பு நோய் வந்தவுடன் செய்ய வேண்டிய முதலுதவி :

முதலுதவி அளிப்பவர் பதட்டம் கொள்ளக் கூடாது. (99% வலிப்புகள் 1 முதல் 2 நிமிடங்களில் தானாகவே நின்று விடும்).

ஒருவருக்கு வலிப்பு வந்தால் அவரைக் கைத்தாங்கலாக தரையில் உடன் படுக்க வைக்க வேண்டும். ஒருக்களித்து ஒரு புறமாக அவரது தலையைத் திருப்பிப் பிடிக்க வேண்டும். அப்போது வாயில் உள்ள நுரை, உமிழ்நீர் முதலியவை வெளியேறி விடும். உயிருக்கு ஆபத்து இல்லை.

அவருக்கு நினைவு தெளியும் வரை, அவர் அருகில் ஒருவர் துணைக்கு இருக்க வேண்டும்.

10 நிமிடத்திற்கு மேல் தொடர்ந்து வலிப்பு இருந்தால், மருத்துவரை உடன் அணுக வேண்டும்.

செய்யக்கூடாதவை :

• வலிப்பை (அ) நொடிப்பை நிறுத்த முயற்சிக்காதீர்கள். (கை, கால், எலும்பு பிசகி விடும்).

• வலிப்பு வந்தவரின் வாயில் எதையும் திணிக்காதீர்கள்.

• சுயநினைவு அவருக்குத் திரும்பும் வரை பால், தண்ணீர் முதலியவற்றை அளிக்காதீர்கள் – புரை ஏறி உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படலாம்.

• வலிப்பு வந்தவருக்குக் கொடுப்பதற்காக சாவிக் கொத்தினைத் தேட வேண்டாம். (எல்லா வலிப்புகளுமே சுமார் 1 முதல் 3 நிமிடங்களில் தானாகவே நின்று விடும்).

"நான் 15 வருடமாக மாத்திரை, மருந்துகள் சாப்பிடுகிறேன், பார்க்காத டாக்டர் இல்லை. எடுக்காத மருந்து இல்லை. பலன் ஏதும் இல்லை" என்று என்னிடம் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு வருகிறார்கள்.

பெங்களூரில் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜீனியராக இருந்த ஒருவருக்கு 13 வருடமாக வலிப்பு நோய். ஒரு நாளைக்கு 2 – 3 முறை வரும். வலிப்பு வராத நாட்கள் மிகக் குறைவு. 10விதமான மாத்திரைகளை முயற்சி செய்தார்கள். அவருக்கு நான் (கம்ப்யூட்டர் வீடியோ) ஈ.ஈ.ஜி என்னும் டெஸ்ட் செய்து பார்த்ததில் மூளையின் வலது பக்கத்தில், ஒரு மூலையில் தழும்பு (Scar) இருப்பது தெரியவந்தது. அதனால்தான் அவருக்கு வலிப்பு நிற்கவில்லை. அந்தத் தழும்பை நான் மைக்ரோ சர்ஜரி செய்து அகற்றி விட்டேன். இப்போது கடந்த ஆறு மாதங்களாக அவருக்கு ஒரு வலிப்பு கூட கிடையாது. 10 மாத்திரை சாப்பிட்டவர், 2 மாத்திரையாகக் குறைத்து விட்டார்.

பொதுவாக 80% வலிப்பு நோயை, மருந்தில் குணப்படுத்தி விடலாம். மருந்து மூலம் குணப்படுத்த இயலாவிடில், அறுவை சிகிச்சை செய்து வலிப்புகளைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்தி விடலாம். அவர்கள் மாத்திரையை நிறுத்தி விட வாய்ப்புண்டு. அறுவை சிகிச்சையால் எந்த பாதகமுமில்லை.

— பா. செந்தில்நாதன்

குலோப்ஜாமுன் மிக்ஸை மாவு எவ்வளவோ, அதே அளவு பாலில் கேசரி பவுடர் கலந்து கட்டியில்லாமல் கரைத்துக் கொண்டு, 2 பங்கு சர்க்கரை, 3 பங்கு நெய் என்ற விகிதத்தில் அல்வா செய்தேன். முந்திரி, நெய்யில் பொரித்துக் கொட்டி இறக்கினேன். "சூப்பர் அல்வா" என்றார்கள்.

- ஜி. மீனா குமாரி.





அழகுக்கு அழகு செய்ய...

பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

சருமத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்களைத் தவிர்க்க பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைப் பற்றிக் கூறுங்களேன்...

லதா மோகன், சேலம்.

புரதச் செறிவுள்ள உணவு, முகத்தில் மேல் நோக்கிய மஸாஜ், வெய்யிலில் சுற்றுவதையும், சூடான உணவு வகைகளை விழுங்கி வைப்பதையும் தவிர்ப்பது.

கோபமும் எரிச்சலும் சருமத்தை மிக விரைவாகச் சுருங்கச் செய்யும். முகத்தை சாந்தமாக வைத்துக் கொண்டு அமைதியாய் இருப்பது.

வறண்ட சருமம் பாதிப்புக்குள்ளாகும். தவறாமல் மாய்சரைஸர் உபயோகிக்கவும்.



கண்களைச் சுற்றியுள்ள கறுப்பு வளையம் போகவே மாட்டேனென்கிறது. டாக்டர் ஆலோசனைப்படி நிறைய மருந்துகள் சாப்பிட்டாகி விட்டது. ஏதாவது வழி கூறுங்களேன்.

ராணி, சேலையூர்.

கண்களைச் சுற்றியுள்ள சருமம் மிகவும் நுட்பமானது. அங்கே சரும அடுக்கு மெல்லிய தான கொழுப்பைக் கொண்டிருக்கும். வைட்டமின் 'சி' சத்துள்ள உணவை நிறைய உட்கொள்ள வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகள் எலுமிச்சை மற்றும் ஆரஞ்சில் வைட்டமின் சி உண்டு. அது இந்த இரத்தக் குழாய்களைச் சுத்தப் படுத்தி சருமத்தைப் பளபளப்புடையதாக்கும். கண்களைச் சுற்றியுள்ள பிரதேசத்தை தேய்த்து விடுவது கூடாது. இடது கை நடுவிரல் கொண்டு இலேசாக தட்டுவது போல் செய்யலாம். கறுப்பு போக வெள்ளரிச் சாற்றுடன் பன்னீர் கலந்து பூசலாம்.

கண்ணின் அலர்ஜி காரணமாக கண்களில் நீர் வடிகிறது. சிவப்பாகக் காணப்படுகிறது. கண் டாக்டரிடம் காட்டியதில் வைட்டமின் குறைபாடு என்பதால் நிறைய சத்துள்ள ஆகாரத்தை சாப்பிடச் சொல்கிறார்கள். எவ்வாறு திட்டமிட்டுச் சாப்பிடுவது?

பிரபா, ராணிபேட்.

நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு வைட்டமின்கள் - உயிர்ச்சத்து இன்றியமையாதவை என்பது தெரிந்ததே.

நம் உடலின் வளர்ச்சியில் வைட்டமின் 'ஏ' செய்து வரும் வேலை மகத்தானதாகும். வழக்கமாகச் சாப்பிடும் ஆகாரத்துடன் வைட்டமின் (வைட்டமின் 'ஏ')யைச் சிறிது அதிகமாகச் சேர்த்து உட்கொண்டால் ஆயுள் விருத்தியடைகிறது. அதாவது இளமைப் பருவம் மேலும் நீடிக்கும். வைட்டமின் 'ஏ' பப்பாளிப் பழம், மாம்பழம், வாழைப்பழம், பால், முலாம்பழம், பேரீச்சம்பழம், ஆரஞ்சு முதலியவற்றிலும் நிறைய இருக்கிறது. பசலைக் கீரை, டர்னிப்ஸ், லெட்டூஸ், காரெட், சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, பீன்ஸ், அவரை, தக்காளிப் பழம் முதலியவற்றிலும் வைட்டமின் 'ஏ' இருக்கிறது. இந்த உயிர்ச் சத்து 'ஏ' ஓரளவு உடலில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. சரியான பலன் கிடைக்க நிறைய காய்கறி பழங்கள் உட் கொள்ள வேண்டும். வைட்டமின் மாத்திரை களும் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி உட் கொள்ளலாம்.

என் கால்கள் மிகவும் சொரசொரப்பாக இருக்கிறது. எப்படிப் பாதுகாப்பது?

ராணி, சேலம்.

தலை முதல் கால் வரை எந்தக் குறைபாடும் இல்லாமல் இருப்பதுதான் முழுமையான அழகு. முகத்துக்கும் தலைமுடிக்கும், காட்டுகிற அக்கறையை கால்களுக்கு யாரும் காட்டுவ தில்லை. சொரசொரப்பான பாதங்களை, சுடு நீரில் அமிழ்த்தி வைத்திருந்தால் சிறிது மென் மையாக ஆகும். பிறகு குதிகால்களை ப்யூமிக் கல் கொண்டு தேய்க்கலாம். விரல் போன்ற மென்மையான பகுதிகளை நைலான் பிரஷ்ஷி னால் தேய்க்கலாம். உலர்ந்த டவலில் பாதத் தைத் துடைத்து, டால்கம் பவுடர் தூவலாம்.

நகங்களை நேராக கட் செய்து அதன் முனைகளில் எண்ணெய் தடவலாம். அதற் கான சிறிய அரம் கொண்டு ராவி விட ஒரே சீராக இருக்கும். பாதங்களுக்கு வியர்ப்பது சுபாவம். அதிலும் ஷூ அணிகிறவருக்கு நிறை யவே வியர்க்கும். வியர்வையாலும் சருமம் வறண்டு இருக்கும். கோல்டு கிரீம் தேய்க்கலாம், கால் உறைகளை ஒவ்வொரு முறையும் சுத்தமானதாய் அணிய வேண்டும்.

பாதங்களில் வீக்கம், அயர்ச்சி, தினவு ஏற்படுவது உண்டு. அயர்ச்சியுற்ற கால்களுக்கு ஒரு நிமிடம் சுடுநீர்; ஒரு நிமிடம் குளிர்ந்த நீர் என்று மாற்றி மாற்றி ஊற்ற வேண்டும். நன்கு உலரவிட்டு, குதிகாலில் இருந்து முழங்கால் வரை மெதுவாகத் தேய்க்கவும். அயர்ச்சி நீங்கும். குதிகால் வெடிப்புக்கு விளக்கெண் ணெய் + ஆல்மண்ட் ஆயில் கலந்து தேய்க்கலாம். முறையான உடற்பயிற்சி பாதத் தசைகளை வலுப்படுத்தும். இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்தும்.

பகல் வேளையில் படுத்தால் தூக்கம் மூன்று மணி நேரமாகி விடுவது எழுவதற்கு. தூக்கம் எப்போதும் வந்து கொண்டே இருக்கிறது. சோம்பேறித்தனமாக இருக்கிறது தலைகனம் போக என்ன செய்வது?

ராணிராய், கோயம்புத்தூர்.

உணவு சரியான முறையில் செரிமானம் ஆகாமல் இருந்தால் பகலில் தூக்கம்தான் வரும். எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க எளிய உடற்பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்.

உண்ணும் உணவு இரத்தத்தில் கலந்து அதன் மூலமாக உடல் வளருகிறது உணவில் தேவையானதை இரத்தம் எடுத்துக் கொண்டு வேண்டாதவற்றை வெளியே அப்புறப்படுத்தி விடுகிறது. எனவே உணவு என்பது பசியை அடக்கும் சாதனம் மட்டுமல்ல. அதுவே நம் வாழ்வை சிறக்கச் செய்யும் பெரும் சக்தி. உடல் வளர வாழ, அதுவே வகையளிக்கும் அரிய சக்தி.

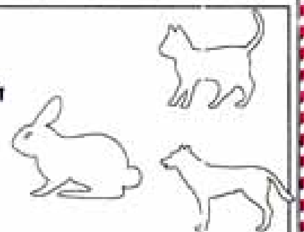
உணவு உட்கொள்ளும் முறையில் கவனக் குறைவு ஏற்பட்டால் பலவித பாதிப்புகள் ஏற்படும். எப்போதும் சத்துள்ள ஆகாரம், காய்கறிகள், பழம், தண்ணீர், சுத்தம் ஆகியவை தேவை.

உடல் உஷ்ணம் குறைய ஹென்னா தலைக்கு வாரம் ஒருமுறை போடலாம். நீர் மோர் நிறையச் சாப்பிடலாம்.

பொன் மொழி

வளர்ப்புப் பிராணிகளைப் போல நல்ல நண்பர்கள் யாரும் இல்லை. ஏனெனில் அவை வினாக்களும் தொடுப்பதில்லை. விமர்சனமும் செய்வதில்லை.

— ஜார்ஜ் எலியட். தகவல் : நெ. இராமன்



உங்கள் சமையல் சுவையானதாக மட்டுமில்லாமல்



தரமாகவும் இருக்க

ஆவின் நெய்



AGMARK SPECIAL GRADE



ஆவின் – தமிழ்நாடு அரசு கூட்டுறவு நிறுவனத்தின் தரமான தயாரிப்பு

Visit us at : www.tn.gov.in / www.chennaionline.com / www.aaraamthinai.com / www.southindia.com / www.webulagam.com

A Godrej Product





To ensure it tastes as good, simply chill it.

Most foodstuff lose their flavour when they are put in a deep freezer. Chicken is no different. Which is why Real Good Chicken, once cut, is refrigerated to retain its freshness and nutrition. Giving you the convenience of hygienic, clean and dressed chicken. With no thawing required. And, there, you're ready to cook up the juiciest, tastiest chicken ever!



Fresh chicken in a bag!*

* Available in Bangalore, Chennai, Cochin and Mangalore.

Rediffusion-DY&R Bom GA 612a





• எம். கனிமொழி

பொருள் :
பயணத்திற்கேற்ற
உணவு

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

நூடுல்ஸ் பச்சை புலாவ்

தேவையான பொருட்கள் :

சேமியா நூடுல்ஸ் - 1 அல்லது 2 பாக்கெட்
வெங்காயம் - தேவைக்கு,
ப. மிளகாய் - தேவைக்கு,
வெள்ளரிக்காய் - தேவைக்கு,
கேரட் - தேவைக்கு,
உப்பு - தேவைக்கு,
கோஸ் - கொஞ்சம்.

செய்முறை :

சேமியா திடீர் நூடுல்ஸ் நீளநீளமாகப் பாக்கெட்டுகளில் கிடைக்கும். இதனை அரிசி, கேழ்வரகு இரண்டிலும் செய்து விற்பார்கள். இந்தப் பாக்கெட்டினை அவரவர் வசதிக்கு வாங்கிக் கொள்ளவும்.

பெரிய பவுல் மூடி போட்டு எடுத்துச் சென்றால் அதில் இந்த நூடுல்ஸைக் கொட்டி, நாமே கையில் எடுத்துச் செல்லும் வெந்நீரை (அல்லது வெந்நீர் எங்கும் கிடைக்கும்). இதில் ஊற்றி விடுங்கள். ஊறிக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் மேலே சொன்ன காய்கறிகளை (ஈரத்துணியில் சுற்றி பிளாஸ்டிக் கவரில் எடுத்துச் செல்வதை எத்தனை நாள் கழித்தும் உபயோகிக்கலாம்.) சின்னக் கத்தியால் சிறு சிறு துண்டுகளாகச் சீவவும்.



• இந்திரா

பிறகு இந் நூடுல்ஸில் இருக்கும் நீரை வடித்து விட்டு காய்கள், உப்பு சேர்த்துக் கிளறி தேவையென்றால் வாசனைக்கு மசாலா சின்ன டப்பிகளில் எடுத்துச் சென்று இதில் போட்டும் உபயோகிக்கலாம்.

கட்டுசாதம் சாப்பிட்டு அலுத்தவர்கள் இதை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். காய்கறி சேர்க்காமல் அந்த நூடுல்ஸில் பால் சர்க்கரை கலந்து குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம். தாளிக்காத திடீர் பச்சை புலாவ் ரெடி.

- எம். கனிமொழி முருகையன்,
பாண்டி - 17.



• ஷியாமளா

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

மிளகுப் புளியோதரை

அரைக்கத் தேவையானவை :
புளி - எலுமிச்சை அளவு,



மிளகு - 2 ஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 4
உப்பு - தேவையான அளவு,
விரளி மஞ்சள் - 2

வறுக்கத் தேவையானவை :
வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,
நிலக்கடலை - 100 கிராம்

தாளிக்கத் தேவையானவை :
கடுகு - 2 ஸ்பூன்,
உ. பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
க. பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் -
கொட்டை பாக்களவு கட்டி,
கருவேப்பிலை - 2 கொத்து,
நல்லெண்ணெய் - 1 கரண்டி.

செய்முறை :
புளி, உப்பு, மிளகாய், மிளகு, விரளி மஞ்சள் முதலியவற்றை பச்சையாகவே மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.



அடுப்பில் வாணலியைக் காய வைத்து வெறும் வாணலியில் வெந்தயத்தைச் சிவக்க வறுத்து, பின் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு நிலக்கடலையை வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு ஒரு கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்த பின் கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை போட்டு எண்ணெயில் பருப்புகள் சிவக்கும் வரை தாளித்தபின் அரைத்து வைத்துள்ள விழுதைப் போட்டு நன்றாக வாணலியில் ஒட்டாமல் வரும் வரை வதக்கவும். வதக்கிய புளிக் காய்ச்சலில் கடைசியாக வெந்தயப் பொடியைப் போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கவும்.

2 ஆழாக்கு அரிசி சாதத்தை நன்றாக உதிரியாக வடித்து ஒரு தாம்பாளத்தில் கொட்டி ஒரு கரண்டி நல்லெண்ணெயை ஊற்றி ஆற விடவும். ஆறிய சாதத்தில் வதக்கிய விழுது மற்றும் வறுத்த நிலக்கடலையைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். சுவையான புளியோதரை ரெடி.

பொருட்களை அரைத்து வதக்க 10 நிமிடம் போதுமானது. சாதம் ரெடியாக இருந்தால் கால் மணி நேரத்தில் சுவையான மிளகுப் புளியோதரை ரெடி.

- இந்திரா பத்ரிநாராயணன்,
திருச்சி - 17.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

ஜவ்வரிசி இட்லி

பச்சரிசியை 2, 3 நாட்களுக்கு முன்பே கழுவி காயவைத்து ரவை போல் உடைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

புளித்த தயிர் - 3/4 படி,
பச்சரிசி உடைத்த ரவை - 1 படி,
ஜவ்வரிசி - 300 கிராம்,
ப. கடலை பருப்பு - 5 டீஸ்பூன்,
இஞ்சி - 3"
ப. மிளகாய் - 10,
பெரிய தேங்காய் - 1 மூடி,
நெய் - 10 ஸ்பூன்,
ஓ.கே. ஆயில் - 10 ஸ்பூன்,
மிளகு - 1/4 ஸ்பூன்
1 சிட்டிகை சோடா உப்பு, கருவேப்பிலை, கொத்து மல்லித் தழை, தேவைக்கேற்ற உப்பு.


• சியாமளா

செய்முறை :
காலையில் பயணம் செய்வதாக இருந்தால் இரவே கலக்கி வைக்கவும். மாலையில் செய்வதாக இருந்தால் காலையிலேயே புளித்த தயிரில் அரிசி உடைத்த ரவை, ஜவ்வரிசி இரண்டையும் தோசை மாவு பதத்திற்குக் கல் உப்பு போட்டுக் கலக்கி வைக்கவும். பின் கடலை பருப்பை 2 மணி நேரம் முன்பே தண்ணீரில் ஊறவிடவும்.

இட்லி வைக்கும் போது மாவில் நெய், எண்ணெய் இரண்டையும் சூடுபண்ணி, வெடித்த கடுகு, கருவேப்பிலை தாளித்ததைக் கொட்டி, இஞ்சி துருவியது, ப. மிளகாய் நறுக்கியது, சோடா உப்பு, தேங்காய், மல்லித் தழை போட்டு நன்கு கலக்கி குக்கர் தட்டுகளில் மாவை ஊற்றி, ஊறிய ப. கடலைப் பருப்பை எல்லா தட்டுகளிலும் சிறிது போட்டு வெயிட் போடாமல் 10 நிமிடம் கழித்து எடுத்தால் சுவையான இட்லி தயார்.

எந்த வயதினருக்கும், பயணத்திற்கும் உகந்த இட்லியாகும். எங்கள் வீட்டில் பயணத்தின் போது இந்த இட்லி கண்டிப்பாக இடம் பெறும்.

இதற்கேற்ற சைட் டிஷ் :

சீரக பச்சடி :

1 கைப்பிடி சீரகம், பச்சை மிளகாய் - 10, துவரம் பருப்பு - 100 கிராம், 2 டீஸ்பூன் கொத்துமல்லி, அரை ஸ்பூன் மிளகு இவற்றை வாணலியில் எண்ணெய் இல்லாமல் லேசாக வறுத்து ஆறியதும் இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

எலுமிச்சைப் பழ அளவு புளியை ஊறவைத்துக் கரைத்து, அடுப்பில் கடுகு, கருவேப்பிலை வெடித்ததும் புளிக்கரைசலை ஊற்றி, மஞ்சள் தூள் போட்டு, வாசனைக்கு வெல்லம் சிறிது அதில் கலந்து கொதிக்கும் போது இறக்கி வைத்து ஆறியதும் நம் தேவைக் கேற்ற வறுத்துப் பொடி செய்த சீரகப் பொடியைக் கலந்தால் இட்லிக்குத் தேவையான பச்சடி தயார். எத்தனை நாட்களானாலும் கெடாது.

இதையே சாதம் வடித்துத் தட்டில் கொட்டி ஆறியதும் சீரகப் பச்சடி கலந்து செய்தால் பயணத்திற்கேற்ற மதியத்திற்கு ருசியான ஜீரணமாகும். சீரக சாதம் ரெடி.

- ச. கமலேஷ், சேலம் - 1.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பிரட் ஸாண்ட்விச்

தேவையான பொருட்கள் :

பிரட் - 1 (வெட்டப்படாமல் இருக்க வேண்டும்)
காரட் - 200 கிராம்,
பீட்ரூட் - 200 கிராம்,
ஜூஸ் தக்காளி - 200 கிராம்,
சாலட் இலை - 1 கட்டு,
சீஸ் துருவியது - 1 கப்,
பட்டர் - 200 கிராம்,
பட்டர் பேப்பர் - 1

செய்முறை :

முதலில் பிரட்டை நீளவாக்கில் ஸ்லைஸ் செய்ய வேண்டும். துருவிய சீஸ், பட்டரை ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு நன்றாக அடித்துக் கொள்ள வேண்டும். காரட், மற்றும் பீட்ரூட் இரண்டையும் தோல் சீவி ஆவியில் 10 நிமிடம் வேகவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு, அதை வட்டமாக நறுக்கி தனித்தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தக்காளியையும் வட்டமாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாலட் இலையைக் கழுவி தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

இப்போது பிரட்டை ஒரு தட்டில் நீளவாக்கில் வைத்து (ஒரு ஸ்லைஸ்) அதில் சீஸ் கலவையைச் சிறிது பரத்தி விடவும். இதில் காரட் இரண்டு அல்லது மூன்று துண்டுகளை மேலிருந்து கீழ் வரிசையாக வைக்கவும். அடுத்து பீட்ரூட்டையும் அதே போல் வைக்கவும். அடுத்தது சாலட் இலையை அடுக்கவும். கடைசியாக தக்காளி! இப்படியாக மறுபடியும் இதே வரிசைப்படி காய்களை பிரட் துண்டின் கடைசி வரை வைக்கவும். இப்போது இந்த பிரட் ஸ்லைஸ்ஸை அப்படியே மெதுவாக ரோல் (சுருட்டவும்) செய்யவும். இந்த ரோலை அப்படியே பட்டர் பேப்பரில சுருட்டி, நூல் வைத்து லேசாகக் கட்டி வைக்கவும்.

மற்ற பிரட் ஸ்லைஸ்களையும் இதே போல் செய்து பிரிஜ்ஜில் 3 மணி நேரம் குளிர வைக்கவும். இப்போது நூலைக் கழட்டி விட்டு பட்டர் பேப்பரை எடுத்து விடவும். ரோல் அப்படியே செட்டாகி இருக்கும்.

இப்போது இதை, மெல்லிய கத்தியினால் வட்டமாக வெட்டிக் கொள்ளவும். இது பார்க்க மிக அழகாக இருக்கும். இதை சாண்ட்விச்களாக பாக் செய்து பயணம் செல்லும் போது சாப்பிட நன்றாக இருக்கும். இதில் காய்கறி மற்றும் கீரை, சீஸ், பட்டர் முதலிய

காய்கறிகளில் சாலட் தயாரிக்கும் போது நறுக்கிய காய்கறிகளுடன், ஒரு சொட்டு நல்லெண்ணெயை முதலில் கலந்து விட்டு, அதன் பின்பு மற்றவற்றைச் சேர்த்துப் பாருங்கள். காய்கறிகள் வாடாமல் இருப்பது மட்டுமல்ல, பார்ப்பதற்கும் பளபளப்பாயிருக்கும்.

- ஆர். சாந்தா



வற்றைச் சேர்த்திருப்பதால், உடம்புக்கு நல்லது. மிகவும் ருசியாகவும் இருக்கும். கலர் கலராக பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும். சீக்கிரம் கெடாது.

– திருமதி ஷியாமளா புருஷோத்தமன்,
சென்னை – 94.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

கர்கரா (காகடா)

தேவையான பொருட்கள் :
கோதுமை மாவு – 1 கப்,
எண்ணெய் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
குறுமிளகு பவுடர் – 1/2 டீஸ்பூன்,
சீரகப் பவுடர் –1/2 டீஸ்பூன்,
உப்பு – தேவையான அளவு,
எண்ணெய் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
(சப்பாத்திகளுக்கு மேலாக தடவுவதற்கு)

செய்முறை :

கோதுமை மாவுடன், உப்பும் சேர்த்துச் சலித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். சலித்த மாவுடன் சீரகப் பவுடர் மிளகுப் பவுடர், உப்பு, எண்ணெய் இவற்றுடன் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து மாவை கெட்டியாகப் பிசையவும். பிறகு சிறிய உருண்டைகளாக்கிச் சிறிது மாவைத் தொட்டுக் கொண்டு மெல்லிய சப்பாத்திகளாக இட்டுக் கொள்ளவும். தோசைக்கல் அல்லது நான்ஸ்டிக் பாணைச் சூடாக்கி அதில் சப்பாத்தியைப் போடவும்.

அடுப்பை மிதமாக்கி இரண்டு தடவை திருப்பிப் போட்டு பின் சப்பாத்தியின் மேலாக சிறிது எண்ணெய் இரண்டு பக்கமும் தடவி லேசாக அழுத்தவும். சப்பாத்தி முறுகலாகவும், லைட் ப்ரவுன் கலராகவும் தெரிந்தால் எடுத்து வைக்கவும். இதே மாதிரி எல்லா சப்பாத்திகளையும் செய்யவும்.

பிறகு அவைகளை காற்று புகாமல் உள்ள டப்பாவில் போட்டு வைக்கவும். இந்தச் சப்பாத்தியை எப்ப வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். வெந்தியக்கீரை பிடிக்கிறவர்களுக்கு மேற்சொன்ன பொருட்களுடன் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் பொடியாக நறுக்கிய வெந்தியக் கீரையைச் சேர்க்கலாம். அதன் பெயர் மேத்தி காகடா. டயாபடீஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு நல்ல உணவு.

– திருமதி ஷியாமளா ராமசுவாமி,
சென்னை – 4.



• அசோக்

இன்றைய நாகரீகப் பெண் என்ன ஆசைப் படுகிறாள்? உடலோடு ஒட்டிய உடை, அதனை அணிய ஏற்றவாறு உடற்கட்டு. இது அனைவருக்கும் சாத்தியமா? உடற்கட்டு பெருக்காமலிருக்க உடற் பயிற்சி செய்ய அனைவருக்கும் முடிவதில்லை. அதனால் அவர்களால் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள முடிந்தது, உண்ணும் உணவு முறையை மட்டும்தான்.

உணவில் சாதம் சாப்பிடுவதைக் குறைத்து, 'டயட்' என்ற பெயரில் உடலுக்குத் தேவையான பல பொருட்களை விட்டு தேவையற்ற சில பொருட்களைச் சாப்பிடுகின்றனர். நம் முன்னோர்களால் ஆராய்ந்து பழக்கத்தில் உருவாக்கப்பட்ட உணவு முறையை மாற்றி முரண்படும் போது சிறு வயதிலேயே பொலிவு குறைகிறது. வியாதிகள் தோன்றுகின்றன. உடல் தளர்கின்றது. இந்த வித்தியாசமான நிலையை மருத்துவ உலகினர் மூன்று கோணங்களில் ஆராய்கின்றனர்.



உணவைக் குறைத்தால் எடை குறையும்!



• ராம் பிரதீப்

அலோபதி முறையில் இந் நிலையை விளக்குகிறார் டாக்டர். ராம் பிரதீப். (இவர் கிருஷ்ணா ஸ்கின் அண்ட் காஸ்மெடாலஜி கிளினிக்கில் இன்டெர்னிஸ்ட், அலர்ஜிஸ்ட் மற்றும் இம்யூனாலஜிஸ்ட்)

''ஒவ்வொருவரும் அன்றாடம் உண்ணும் உணவில் இரண்டாயிரம் முதல் இரண்டாயிரத்தி ஐநூறு கலோரியளவு சக்தி உள்ளது. இதனை தேவையான அளவு எடுத்துக் கொண்டு உடல் உறுப்புகள் இயங்குகின்றன. இவ்வாறு உடல் உறுப்புகளின் அடிப்படை இயக்கத்திற்குப் பயன்படும் சக்தியையே Basal Metabolic Rate என்கிறோம். இதனைத் தவிர எஞ்சியுள்ள சக்தியை உடற்பயிற்சிகள், நம் அன்றாட அலுவல்கள், பணிகள் மூலம் நாம் பயன்படுத்துகிறோம். எனவே உடல் ஏற்றது போக எஞ்சியுள்ள சக்தியை நாம் சரிவர பயன்படுத்தாத



எம்.எம். அமீன்

போது அது உடலில் கொழுப்பாக சேரத் தொடங்குகிறது.

உடம்பு பருத்து விட்டது என்றோ உடல் எடை ஏறாமல் இருக்க வேண்டும் என்றோ எண்ணுபவர்கள் முதல் கட்டமாக உண்ணும் உணவின் கலோரி அளவை இரண்டாயிரத்தி லிருந்து ஆயிரத்தி ஐநூறாகக் குறைக்க வேண் டும். இவ்வாறு குறைக்கும் போது உணவில் எதைச் சேர்க்க வேண்டும் - எதை விட வேண்டும் என்று மிக கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

நாம் உண்ணும் உணவில் 15 சதவிகிதம் புரதம், 50 சதவிகிதம் கார்போஹைட்ரேட், மீதமுள்ளவை தாதுப் பொருட்கள், வைட்ட மின்கள் முதலியவையாக இருக்க வேண்டும். இந்தக் கணக்கைப் புரிந்து கொள்ளாமல் சாதம் சாப்பிடுவது தவறு, இட்லி எடை போடும் என்று பல தவறான கருத்துக்களை இளம் பெண்களும், நடுவயதுப் பெண்களும் மனத்தில் கொண்டுள்ளனர்.

சாதமோ, இட்லியோ எடையை அதிகரிப்ப தில்லை. அதனை சுவையானதாக்க, அதனுடன் சேர்க்கும் பதார்த்தங்கள், நெய், எண்ணெய் முதலியவையே உடல் எடையை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. இரண்டு கப் அளவு சாதம் நூறு கலோரியாகும். அதுவே சாதத்துடன் இணைத் துச் சுவைக்காக சாப்பிடப்படும் 'பப்படம்' ஒன்றே நூற்றி இருபது கலோரியாகும். அதோடு வீட்டில் ஆவியில் வேகவைக்கப்பட்ட உணவும், மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைக் கப்பட்ட உணவும் தங்களது சத்துக்களை இழக்காதுள்ளன.

இதையெல்லாம் ஒதுக்கி விட்டு பலர் வெளியில் பீட்ஸா, பர்கர், சாட் வகை உணவு களை சாப்பிடுகின்றனர். அவை உடல்



அரைத்த மாவில் பூச்சிகளும், வண்டு களும் ஜமாய்க்கின்றனவா? உப்பை ஒரு சிறு துணியில் கட்டி அரைத்த மாவில் போட்டு விடுங்கள். வண்டுகளும் பூச்சி களும் தலைதெறிக்க ஓடும்.

- கு. பாரதி

எடையை வேகமாகக் கூட வைக்கும். அத னுடன் அருந்தப்படும் குளிர்பானங்கள் சர்க் கரை நிறைந்தவை. அவற்றால் எந்தப் பயனும் கிடையாது. மாறாக உடலில் அமில அளவைத்தான் அதிகரிக்கும்.

இன்று மார்க்கெட்டில் உணவுக்குப் பதிலாக உட்கொள்ளக்கூடிய, அதே சமயம் உடல் தளர்ந்து போகாதபடி இருக்கக்கூடிய மருந்துகள், வந்துள்ளன. ஒருவர் தொடர்ந்து உணவைச் சாப்பிடாதிருந்தால் உடம்பில் ஐந்து முதல் ஏழு கிலோ எடை குறைந்துவிடும். இதனைத்தான் இந்த மருந்துகள் செய்கின்றன.

ஆனால் அவ்வாறு உணவை உட்கொள் ளாதபோது உடல் உள் உறுப்புகள் வேலை செய்வதற்குத் தேவையான சக்தியை தசை களிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளத் தொடங்கு கிறது. உடலில் ஹார்மோன்கள் சுரப்பது, ஜீரணம் முதலிய அனைத்து உடல் செயல் பாடுகள் தங்கள் வேகத்தைக் குறைக்கத் தொடங்கி விடும். தசைகளில் உள்ள வலுவும் சக்தியும் உடைபட்டு பயன்படுத்தப்படும். இந்நிலை கீடோஸிஸ் என்றழைக்கப்படும்.

மாடலிங், அழகுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வோர் மெதுவாகச் சாப்பிடுவதையே நிறுத்தி விடுகின்றனர். இந்நிலை அனோ ரெக்சியா எனப்படும். இன்னும் சிலர் சாப் பாட்டை சாப்பிட்டு விட்டு உடலில் தங்கா திருக்க வாந்தி எடுத்து விடுவர். இந்நிலை புலிமியா என்றழைக்கப்படும். இந்த நிலைகள் மிக அபாயகரமானவை. இந் நிலையில் உள்ள வர்கள் மனநோய்க்கு ஆளாவார்கள்.

அப்போது உடல் எடை கூடிக் கொண்டே போனாலும் சாப்பிட்டுக் கொண்டேயிருக்க வேண்டுமா என்று கேட்கலாம். அன்றாடம் காலை முதல் இரவு வரை உண்ணும் உணவை பட்டியலிட்டுப் பாருங்கள். ஏறக்குறைய 1500 முதல் 2000 வரை இருக்குமாறு வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- உணவில் பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய் முதலிய கொழுப்புச் சத்துக்களை குறைக்கவும்.
- அசைவ உணவினைச் சாப்பிடுவதை குறைக்கவும்.
- உடலில் சேரும் அசுத்தங்களை துப்புர வாக நீக்கவல்ல நார்ச்சத்து உணவுகளைச் சாப்பிடவும்.
- மூன்று வேளை உணவு உண்பதை விட குறைந்த அளவு உணவினை அவ்வப்போது சாப்பிடுவதால் முன்பே கூறிய Basal Metabolic Rate அதிகரிக்கிறது என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறு கின்றன.
- தினமும் ஒரு பழம் கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் உடலினுள் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்களினால் வெளியேற்றப்

சூப்பர் சலவை தரும்!
'டோட்டல்' முழுதிருப்தி அளிக்கும்!!

- செழுமையான நுரைவளம்
- கூடுதல் செயல் திறன்
- பளிச்சிடும் வெண்மை
- டோட்டல் மதிப்பு

Total
Rs 12.75

அதிகபட்ச விலை
500 கிராம் ரூ.12.75
300 கிராம் ரூ.8.25

Total

நீல டிடெர்ஜென்ட் பார்

டோட்டல் அற்புதமான சலவை பார் மிக செறித்த நுரைவளத்துடன், தண்ணீரில் மிருதுவாகும் தன்மை கொண்டது. உங்கள் துணிகளுக்கு முழுமையான சலவை தருகிறது நியாயமான விலையில் !



மைசூர் சேல்ஸ் இண்டர்நேஷனல் லிமிடெட்
கன்ஸ்யூமர் புராடெக்ட் டிவிஷன்
36, கன்னிங்ஹாம்ரோடு, பெங்களூர் 560 052.

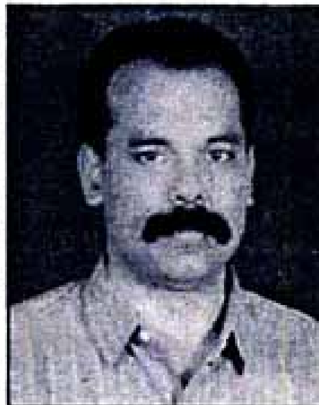
வெற்றிக்கு வழி

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வெற்றி மேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத் தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந் துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

உலகில் மனிதன் தோன்றிய நாள் முதற்கொண்டே எண், எழுத்துக்குள் பின்னப்பட்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். முறையாக அதிர்ஷ்ட பெயர் அமைத்தால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்து செல்வ சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

பெயரில் வசியம் இருக்க வேண்டும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத்தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

இன்றைக்கு பிரபலமாக உள்ள அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழில் அதிபர்கள் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் பெயர் மாற்றத்துக்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோடராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ் விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மை கிட்டும். அந்த கால இராஜராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன் நெப்போலியன் பாரதியார், பாரதிதாசன் கண்ணதாசன் இந்திராகாந்தி, வீரமா முனிவர், செங்குட்டுவன் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமண தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7, வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வசமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)
"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"
என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300 M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம். போன்: (04254) 87258,
www.jothidaulagham.com
E-mail:ajetraj@md5.vsnl.net.in

வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.

மற்ற காய்கறிகளை விட, காலிஃப்ளவரில் கண்ணுக்குத் தெரிந்தே ஏராளமான கிருமிகள் உள்ளதால், அதனை சமைப்பதற்கு முன், உப்பு கரைத்த நீரில் தலைகீழாக சில மணி நேரம் வைத்திருக்க வேண்டும். இதன் மூலம் கிருமிகள் முற்றிலுமாக இறந்து, உப்பு நீரில் இறங்கி விடும். பிறகு தாராளமாகச் சமைக்கலாம்.

— ஜெயசுதா ஷங்கர்.



படும் கழிவுப் பொருட்கள் நீக்கப்படும். இதனால் முதுமையான தோற்றமடைவது போன்ற பல குறைகள் நீக்கப்படுகின்றன.

• காலை சிற்றுண்டியை நன்றாகச் சாப்பிடுங்கள். அதன் பிறகு நாள் முழுதும் வேலை செய்கிறீர்கள். மதிய உணவில் நிறைய பருப்பு, காய்கறிகள் இருக்க வேண்டும். இரவு உணவை லேசானதாக, படுப்பதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்பாக சாப்பிட வேண்டும்.

• நிறைய தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

• வேகமாக நடப்பது, முடிந்தால் ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சி போன்றவற்றைச் செய்து ஒரு வருடத்தில் பத்து கிலோ எடை குறையுமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். நல்ல சத்தான உணவை உட்கொண்டு, பயிற்சி செய்து குறையும் எடை திரும்ப அதிகரிக்காது. ஓரிரண்டு மாதங்களில் வேகமாக ஆறு கிலோ எடை குறைந்தால் மீண்டும் அதே வேகத்தில் கூடி விடும். முதலில் உடலில் உள்ள நீர் குறையும். அதன் பிறகு எந்த இடங்களில் (முகத்தில் கன்னம் போன்றவை) எளிதாக எடை கூடாதோ, அந்த இடங்களில்தான் முதலில் எடை குறையும். எடை குறைவது 5 – 6 கிலோ அளவு ஆன பிறகு எடை குறைவது நின்று விடும். அதன் பிறகு குறைவதற்குப் பாடுபட வேண்டும். அதே சமயம் உடல் உறுப்புகள் வீணாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

இந் நிலையை யோக முறை மருத்துவம் எப்படி குணப்படுத்துகிறது என்று விளக்குகிறார் **டாக்டர். ஏ.எஸ். அசோக் குமார். (இயக்குநர் – இந்தியன் ஸ்கூல் ஆஃப் யோகா).**

அன்னம் போல் எண்ணம்
எண்ணம் போல் வாழ்வு.

ஒருவர் நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்வினை வாழ நல்ல உணவினை உட்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக ஒருவர் இருபத்தியோரு வயது வரை சாப்பிடும் உணவினால் கிடைக்கப் பெறும் வலுவினைக் கொண்டுதான் தன் மீதி வாழ்நாளையே நடத்துகிறார்.

நல்ல உணவு என்பது என்ன? மனிதனின் உடம்பில் அமிலம் ஒரு பங்கும் காரச்சத்து மூன்று பங்கும் இருக்கும் வகையில் இருக்கும் உணவே சரியான உணவு. சமைத்த உணவுகள் அனைத்தும் அமிலத் தன்மையுடையவை. அதோடு பருப்பு வகைகள், இனிப்பு, முட்டை, அசைவ உணவு, பிரெட், பால், தயிர், அரிசி, காப்பி, கோலா பானங்கள், பீர், விஸ்கி முதலியவையனைத்தும் அமிலத்தன்மையுடையவை.

கீரைகளும், பழுத்த பழங்களும், இயற்கை மருத்துவ ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகள் காரத் தன்மையுடையவை.

இந்நாளைய பெண்கள் அமிலத்தன்மை உடைய உணவினை மட்டுமே அதிகம் சாப்பிடுகின்றனர். அதோடு மட்டுமல்லாமல் கோலா பானங்களையும், சாக்லேட் இனிப்புகளையும் மட்டுமே சாப்பிட்டு வாழ முயல்கின்றனர். உடல் பெருக்காதிருக்க பட்டினி கிடக்கின்றனர். இவற்றினால் உடலில் அமிலத் தன்மை அதிகரிக்கிறது. அதிக அளவில் அமிலம் சேரும் போது கொழுப்பாக மாறி விடுகிறது.

அமிலத் தன்மை உடலில் அதிகரிக்கும் போது அதனைக் கட்டுப்படுத்தி முறிக்க காரத் தன்மை தேவைப்படுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் காரத்தன்மை போதிய அளவில் கிடைக்காத போது இயற்கைக்கு இருக்கும் ஒரே வழி இரத்தத்திலிருந்தும், உடம்பின் திசுக்களிலிருந்தும் காரச் சத்தை எடுத்துக் கொண்டு விடுவதுதான். இந்த காரச்சத்து பற்களிலும், எலும்புகளிலும் அதிகமிருக்கிறது. அவை எடுத்துக் கொள்ளப்படும் போது பற்கள் கெட்டு விடுகின்றன. திசுக்களிலிருந்து காரச் சத்து குறைந்த அளவில் எடுக்கப்பட்ட உடனேயே முடக்குவாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி, மூட்டு வீக்கம், முதுகுவலி முதலியவை ஏற்படுகின்றன.

அமிலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பணியைச் செய்யும் முக்கியமான காரச்சத்து சோடியம், பொட்டாசியம், கால்சியம், மக்னீஷியம், இரும்பு, செம்பு, துத்தநாகம், நிக்கல், அலுமினியம் ஆகியவையாக கீரைகளிலும், பழுத்த பழங்களிலும் உள்ளன. இவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

அதோடு காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறிது எலுமிச்சை சாறுடன், தேன் கலந்து, சிறிய அளவு கல் உப்பு சேர்த்து, வெந்நீர் சேர்த்து உட்கொண்டால் உடலில் உள்ள அமிலம் முறிக்கப்படும்.

அதோடு அன்றாடம் வாமன தௌதி கிரியை செய்வதால் தேவைக்கு அதிகமாக உள்ள அமிலம் வெளியேற்றப்பட்டு விடுகிறது.

அசனம் பாதி, ஆசனம் பாதி என்பது யோகாசனப் பழமொழி. எனவே அசனம் என்ற உணவினை சீராக உட்கொண்டு, ஆசனப் பயிற்சிகளையும் செய்தால் நல்ல ஆரோக்கியமான உடற்கட்டைப் பெறலாம்.

ஒரு மனிதனின் வாழ்நாளில் சத்தான உணவை இருபத்தியோரு வயது வரை கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும். அதுவரையில் சாப்பிடப்படும் உணவு உடல் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுகிறது. அந்த வளர்ச்சியைக் கொண்டு தான் வாழ்நாள் முழுவதையும் நடத்துகிறான்.

அதன் பிறகு சாப்பிடப்படும் உணவு ஒருவரது ஆசைக்காகத்தான். அதனால் சாப் பிடப்படும் உணவில் உள்ள பல சத்துக்கள் உடலில் சேராமல் மலத்தில் வெளிவந்து விடு கிறது. அதனால்தான் மனிதனின் மலத்தை மட் டுமே மிருகங்கள் உண்ணுகின்றன. பிற மிரு கங்களின் மலத்தைச் சாப்பிடாது. எனவே அந்த இருபத்தியோரு வயது வரை நல்ல சத் தான உணவை தேர்ந்து எடுத்துச் சாப்பிட வேண்டும். அதை விடுத்து இளம் வயதில் உடல் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் வகை யில் உணவைக் குறைத்தால் அதன் பலனை வாழ்நாள் முழுதும் அனுபவிக்க வேண்டி யிருக்கும்.

யுனானி மருத்துவ முறையில் இந் நிலையை விளக்குகிறார் டாக்டர். சையது. எம். எம். அமீன். (இயக்குநர் – எஸ்.கே. ஹெர்பல் மருத்துவமனை, மற்றும் மூலிகை டாக்டர் மருத்துவ மாத இதழின் ஆசிரியர்)

"யுனானி மருத்துவ முறையில் இரண்டா யிரத்தி நானூறு ஆண்டுகள் முன்பே நோயைக் குணப்படுத்துவதை நான்கு பாகங்களாக பிரித்துள்ளனர். அவை : 1. வருமுன் காக்கும் முறை, 2. உணவு பத்திய முறை, 3. மருந்து, 4. அறுவை சிகிச்சை. அவ்வகையில் உணவு பத்திய முறை 'டயடோதெரபி' எனப்படும். இம் முறையில் ஒவ்வொருவரின் உடல்வாகிற்கு ஏற்ற வகையில் உணவு பட்டியலிட்டுத் தரப்படும்.

ஒவ்வொருவரின் உடல்வாகும் அவரது நாடியைப் பார்த்து உஷ்ணமான உடலா, குளிர்ந்த தேகவாகா, உலர்ந்த வாகா அல்லது ஈரப்பதம் அதிகம் கொண்டவரா என தீர்மானிக்கப்படும். அதே போல் சாப்பிடப் படும் உணவினையும் உஷ்ணம் ஏற்படுத்தக் கூடியதா, குளிர்ச்சி ஏற்படுத்தக்கூடியதா என்று ஆராய்ந்து தீர்மானித்து திட்டமிட வேண்டும். இத்தனை நுணுக்கங்களை ஒவ்வொருவரும் ஆராய முடியுமா? இதனைத்தான் நம் முன் னோர்கள் நாம் பாரம்பரியமாக சாப்பிடும் உணவில் கவனித்து பழக்கப்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

விருந்துகள் முதல் வீட்டு உணவுகள் வரை அனைத்திலும் கவனம் செலுத்தப்பட்டது. ஆனால் இன்று நவீன கால பெண்கள் இந்த முறைகளை மாற்றி தங்கள் உணவை தாங்களே திட்டமிடத் தொடங்கியுள்ளனர். உடல் எடை அதிகமிருப்பவர்கள்; உடல்நிறை குறைய உணவின் அளவைக் குறைத்து பட்டினி கிடக் கின்றனர். நான்கு ஐந்து நாட்களில் தலைசுற்றத் தொடங்கும்.

இவர்கள் முக்கியமாக சிற்றுண்டியை சாப்பிடாமல் வயிறைக் காயப் போடுகின்றனர். இதனால் வயிற்றில் ஹைட்ரோக்ளோரிக் அமிலம் சுரந்து வயிற்றில் எரிச்சல் உண்டாகும். வாயு உண்டாகி வயிற்றை நிரப்பும். யுனானி மருத்துவப்படி – உணவை உண்பதால் ஏற்படும் உடல் நிறைவை விட, வாயுவினால் நிரம் பப்படும் உடலின் எடை அதிகமாக இருக்கும். எனவே பட்டினி கிடப்பது மிகவும் தவறு.

இவ்வாறு உணவினைக் கட்டுப்படுத்தும் போது அவற்றில் சத்துக்கள் குறையாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் பக்கவிளைவுகள் பல ஏற்படும்.

கண்ணிற்குக் கீழே மேலே கருவளையம் ஏற்படும். இதனை அழகு நிலையங்களுக்குச் சென்று குணப்படுத்த முயல்வது தற்காலிக



தினமும் சாம்பாருக்கு வறுத்து அரைத்து விடுபவர்கள், தனியா, வரமிளகாய், கடலைப் பருப்பு, பெருங்காயம் இவை மூன்றையும் தனியாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டால், தேவையான பொழுது அதனுடன் தேங்காயை மட்டும் அரைத்து விட்டால் நேரத்தை மிச்சப்படுத்தலாம்.

– லக்ஷ்மி தியாகராஜன்.

பில்ராத் மருத்துவமனை

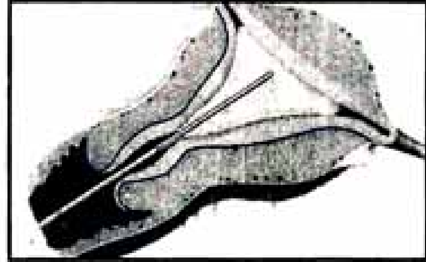
மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பெருமையுடன் அறிமுகப்படுத்துகிறது

இந்தியாவிலேயே
முதன் முதலில்
தெர்மாசாய்ஸ்

சிறப்பு அம்சங்கள் :

★ வலி இல்லை
★ மயக்கம் இல்லை
★ தழும்பு இல்லை
★ மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை
★ தாம்பத்ய உறவுக்கு தடையில்லை
★ இரத்த இழப்பு இல்லை
★ பக்க விளைவுகள் இல்லவே இல்லை

கர்ப்பப்பை வியாதிகளுக்கு
அறுவை சிகிச்சையின்றி முழுமையான தீர்வு....





மேலும் விவரங்களுக்கு.....
மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பில்ராத் மருத்துவமனை
43, லட்சுமி டாக்கிஸ் ரோடு, செனாய் நகர், சென்னை
போன் : 6441777, 6440020

தெர்மா சாய்ஸ் இது ஒரு லேடீஸ் சாய்ஸ்



அருளகம்



தீர்க்க முடியாத நோய்களுக்கும், தாங்க முடியாத பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு காண இறைவேத பரிகாரங்களால் மட்டுமே தீர்க்க முடியும்.

மனக்குழப்பம், குடும்பத்தில் குழப்பம், பில்லி சூனியம், கிரக தோஷம், திருமண தடை, வியாபார தடை, புத்திரபாக்கியம், தீயசக்தியால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் வாழ்வில் தடைபடும் அனைத்து பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வு காண இன்றே அணுகுவீர்.

அருளகம்

அல்ஹாஜ் M. முஹம்மது அப்பாஸ்
24/3, செனாய் ரோடு, (காவல் நிலையம் எதிரில்)
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034 போன் - 8253335

குறிப்பு:
* வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சனைகளை எழுதி ஆலோசனை பெறவும்.

எங்களின் லட்சியம் உங்களைக் கவலையின் கண்களிலிருந்து தப்புவிப்பதுதான்.

நிவாரணத்தையே தரும். உணவு முறை மாறுபடுவதால் கல்லீரல் சூடாகி, கண்ணிற்குக் கீழே உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படும். இதற்குப் பொதுவாக மருத்துவம் செய்யாமல் அவரவர் உடல்வாகிற்கு ஏற்ப மருந்தளிக்க வேண்டும். உஷ்ண உடம்பாக இருந்தால் தினம் ஒரு மாதுளம்பழம் சாப்பிடுவது நல்ல பலனளிக்கும்.

தலைமுடி உதிர்தல் - உணவைக் குறைப்பதால் கல்லீரலில் சுரக்கும் பித்தநீர் அளவு பாதிக்கப்படும். அதனால் தலைமுடியின் வேர்கள் காயத் தொடங்கும். 'சைனஸ்' நோயுள்ளோர்க்கு தலைமுடி வேர்க்காலில் நீர் கட்டிக் கொள்ளும். இதற்குத் தலையில் எண்ணெய் மசாஜ் மட்டும் செய்தால் போதாது. உணவில் கீரை, காய், பழம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். 'சைனஸ்' பாதிப்புள்ளோர் உணவில் மிளகு, மஞ்சள் தூள் கலந்த பால் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தலைமுடியில் பொடுகு - உணவில் எண்ணெய் அளவைக் குறைப்பதாலும், தலையில் எண்ணெய் தடவாததாலும் கல்லீரல் உலர்ந்து போய், தலைப் பாகம் காயத் தொடங்கும். இதனால் பொடுகு ஏற்படும். உஷ்ண உடல்வாகுள்ளோர் நெல்லிக்காயைப் பவுடராக, லேகியமாக, மாத்திரையாக அல்லது திரவமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

முகத்தில் பரு : சாக்லேட், இனிப்பு வகைகள், சாட் வகைகள், ஃபாஸ்ட் புட் முதலிய உணவுகள் உடல் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கின்றன. இவற்றால் உடலில் ஹார்மோன்களின் சுரப்பும் மாறுபடுகிறது. இதனைக் குணப்படுத்த உணவில் எண்ணெய் பதார்த்தங்களை குறைக்க வேண்டும். ஹலீலா, பலீலா, ஆம்லா என்ற மூன்றினையும் இணைத்த திரிபலா சூரணம் சாப்பிட வேண்டும். மஞ்சள் தூள் கலந்த வெந்நீரை முகத்தில் ஆவி பிடிக்க வேண்டும்.

புளித்த ஏப்பம் விடுதல் - அமிலங்களை அதிகப்படியாக சுரக்கச் செய்யும் மசாலா சேர்த்த உணவுகளை உண்பதாலும், சரியான வேளையில் உணவினைச் சாப்பிடாததாலும் ஏற்படும். இவர்கள் உணவில் மிளகாய், மிளகு காரத்தைக் குறைக்க வேண்டும். உணவில் சீரகத்தினை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.

தலையில் நீர் கோர்த்துக் கொள்ளுதல் - வெளியில் வெயிலில் அலைந்து விட்டு வந்ததும் வீட்டில் பிரிஜ்ஜில் இருந்து குளிர்ந்த நீர்; குளிர்பானங்கள், குளிர்ச்சியான உணவைச் சாப்பிடுவதால் உடலில் நீர் சேர்ந்து கொள்ளும். இந் நீர் வடிய உணவில் மிளகு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

வாயுத்தொல்லை - மூட்டு வலி -- இவர்கள் உணவில் முருங்கைக் கீரை, முருங்கைக்காய், உருளைக் கிழங்கு, எறால், கருவாடு முதலிய வற்றை அறவே ஒதுக்கி விட வேண்டும்.

உடல் எடை குறைய என்று தானே உணவில் சர்க்கரை, உப்பு முதலியவற்றை முற்றிலும் நிறுத்தக் கூடாது. எந்த உணவும் முழுவதுமாக நிறுத்துவதால் ஆபத்துதான் ஏற்படும். அவற்றின் அளவை சற்றே குறைக்கலாம். அதே போல் தானே உணவை அதிகமாக உண்பதும் சரியில்லை. உடல் எடை குறைய பலர் அரிசி, கோதுமையை நிறுத்தி முழுவதும் சோயா உணவினைச் சாப்பிடுகின்றனர். இதனால் அவர்கள் அதிக உணர்ச்சிவசப்பட்டு, வேகமாகச் செயல்படத் தொடங்குவார்கள்.

உணவு என்பது ஒவ்வொரு இடத்திற்கும் ஏற்றவாறு உடலில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. ஒரே நாடான இந்தியாவிலேயே வடஇந்திய உணவினை தென்னாட்டில் சாப்பிடுவதாலும், தென்னாட்டு உணவினை வட இந்தியாவில் சாப்பிடுவதாலும் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்ப உடலில் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே வெளிநாட்டு உணவான பீட்ஸா முதலியவற்றினை ருசிக்காக எப்போதாவது சாப்பிடலாம். ஆனால் அதற்கு அடிமையாவது தவறு. அதே போல் அவரவர் உடல் வாகிற்கு ஏற்றபடி உணவினைத் திட்டமிட வேண்டும். மற்றவர்களைப் பார்த்து உணவினை மாற்றுவது கோளாறுகளை உருவாக்கும்.

தொகுப்பு பேட்டி :

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

சன்னா செய்யும் போது கிரேவி மிகவும் தண்ணியாக இருந்தால் வேகவைத்த சன்னாவை ஒரு சிறிய கரண்டி எடுத்து மிக்ஸியில் நன்கு அடித்து கிரேவியுடன் கொதிக்க விட்டால் கிரேவியும் கெட்டிப்படும். ருசியாகவும் இருக்கும்.

எஸ். எஸ். குமாரி.







ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 6129.

E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

குருகுல ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

- காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு) ரூ. 1,000/-
- மதிய உணவு ரூ. 2,000/-
- இரவு சிற்றுண்டி ரூ. 1,000/-
- பிஸ்கட், மற்றும் பால் வழங்குதல் ரூ. 750/-
- ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை ரூ. 1,000/-
- ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு) ரூ. 3,000/-
- ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி) ரூ. 9,000/-
- குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு ரூ. 2,00,000/-



-: விவேகானந்தர் தேசீய இயக்கம் :-

ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடத்தின் சார்பில் "விவேகானந்தர் தேசீய இயக்கம்" என்ற அமைப்பு கிராமபுறத்தில் உள்ள ஏழை மாணவ, மாணவியர்களின் கல்வி, மத நல்லிணக்கம், மனித நேயம், சமய சமரசம் மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதன்மூலம் 350 கிராமங்களில் சுமார் 12,250 ஏழை மாணவ, மாணவியர்களுக்கு மாலை நேரத்தில் இலவச சிறப்புக் கல்வியும், (டியுஷன்) ஆன்மீக பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த மேலான தொண்டுகள் சிறப்பாக நடைபெற தங்களின் அன்பையும், உதவியையும் நாடுகிறோம்.

ஒரு மையத்தின் (கிராமத்தின்) ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு (பௌர்ணமி அன்று சிறப்பு விருந்து உட்பட) ரூ. 1,500/–

ஒரு மையத்தின் ஓராண்டிற்கு பராமரிப்புத் தொகை (12 மாதம் பௌர்ணமி சிறப்பு விருந்து உட்பட) ரூ. 18,000/–

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

புக் ஷெல்ஃப்

வித்தியாசமான விடுகதைகள் 2000

மொத்தம் 2000 விடுகதைகள். நல்ல பொழுதுபோக்காக மட்டுமல்லாமல் அறிவை வளர்க்கும் விடுகதைகளாகவும் உள்ளன. ஆசிரியர் ஸ்ரீமதி. எஸ். லக்ஷ்மி.

பக் – 256 விலை ரூ. 50.00

(நாகலக்ஷ்மி பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப் பேட்டை, சென்னை – 600 014)

அருட்பா இராமலிங்க வள்ளலார்

வள்ளலாரின் வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள் உயர்ந்த மனித வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்பவையாக இருக்கின்றன. இந்த நூலில் பல ஆன்மீக சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் கிடைக்கிறது. தொகுப்பு: சூர்யகுமாரன்

பக் – 112

விலை ரூ. 23.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை – 114)

வானம் பொய்க்காது

சிறுகதைத் தொகுப்பு. கிராமத்து வாழ்க்கையும், நடைமுறைகளும் நம் கண் முன்னே விரிகிறது ஒவ்வொரு கதையைப் படிக்கும் பொழுதும். சீரிய நடையில் யதார்த்தமான திருப்பங்களுடன் கொண்டு செல்லப்பட்டிருக்கும் கதை ஓட்டம் படிக்கப் படிக்க மனதைத் தொடுகிறது. ஆசிரியர் அண்ணாதாசன்.

பக் – 168, விலை ரூ. 43.00

(வருண் பதிப்பகம், 25, பெரிய தெரு, வடிவீஸ்வரம், நாகர்கோவில் – 629 001)

சித்தர்கள் கண்ட இறைமை

சித்தர்களைப் பற்றிய வாழ்க்கைக் குறிப்பும் அவர்கள் இயற்றிய சில பாடல்களின் தெளிவான விளக்கங்களும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. பட்டினத்தார் போன்ற மகான்கள் இறைமையைப் பற்றியும் மனித வாழ்வின் தத்துவங்களைப் பற்றியும் பாடிய பாடல்களின் சாராம்சங்களை சி.எஸ். முருகேசன் எளிய தமிழில் கொடுத்திருப்பது அனைவரும் படித்து புரிந்து கொள்ளும் வகையில் இருக்கின்றது.

பக் – 88 விலை ரூ. 20.00

(குறிஞ்சி, 20 ஏ, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, இராஜாஜி நகர் விரிவு, வில்லிவாக்கம், சென்னை – 49)

வியப்பூட்டும் மேஜிக் ரகசியங்கள்

மாயாஜால மந்திர வித்தைகள் செய்வதென்றால் எல்லாருக்கும் விருப்பமே. ஒருசில எளிய வித்தைகளை நாமே செய்து மற்றவர்களை வியப்பில் ஆழ்த்த வழிமுறைகளைக் கற்றுத் தருகிறார் குரு. ஷண்முகம். விளக்கப் படங்களுடன் தரப்பட்டுள்ளது.

பக் – 128, விலை ரூ. 30.00

(ஸ்ரீ சக்ரா பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப் பேட்டை, சென்னை – 600 014)

சிரிப்பில் மலர்ந்த சிந்தனை மலர்கள்

மாபெரும் மேதையான நடிப்புத் திலகம் கலைவாணர் என்.எஸ். கிருஷ்ணனின் சிந்தனைகள் மனிதனுக்குப் பாடம் புகட்டுபவையாக அமைந்துள்ளன. நகைச்சுவை கலந்த இவரது பாடல்கள் மற்றும் இவர் நடித்த சில படங்களைப் பற்றியும் கூடவே கலைவாணரின் வாழ்க்கை வரலாறும் விரிவாகத் தரப்பட்டுள்ளது இந் நூலில். ஆசிரியர் – திருமதி அன்புக்கொடி நல்லதம்பி.

பக் – 160, விலை ரூ. 40.00

(பல்லவநாதம் இலக்கிய வெளியீடு, 8ஏ, முத்தமிழ் நகர் முதல் தெரு, பூந்தமல்லி, சென்னை – 600 056)

சித்திகள் தரும் சக்தி வழிபாடு

அன்னை பராசக்தி புகழ் பாடும் பாமாலைகள், ஸ்தோத்திரங்களின் தொகுப்பு மற்றும் அன்னை நிகழ்த்திய அற்புத நிகழ்ச்சிகளும் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் நடராஜ சிவம்.

பக் - 136 விலை ரூ. 30.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

தமிழனாக உன்னை அழைக்கின்றேன்

வினாடிக் கதைகள், ஒவ்வொரு கதையும் ஒவ்வொரு செய்தியைச் சொல்கிறது. சமுதாயச் சிந்தனையோடு எழுதப்பட்ட இந்தக் கதைகள் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. ஆசிரியர் தமிழ் ஈழமுருகதாசன்.

பக் - 96 விலை ரூ. 20.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

கண்ணதாசன் கவிதைகளில் தத்துவம்

இந் நூலில், கவிஞரின் கவிதைகளில் பொதிந்துள்ள தத்துவங்களை வாழ்க்கை, அரசியல், இறை, சோகம் என நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரித்து மிக நுட்பமாக ஆய்வு செய்துள்ளார் திரு. பெ. இளவரசு.

பக் - 96, விலை ரூ. 24.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)



சேமியா பாயசத்திற்கு சாதாரண பால் பாதியும் தேங்காய்ப் பால் பாதியுமாகக் கொட்டிக் கலக்கினால் சேமியா பாயசம் சுவையாக இருக்கும்.

— சித்ரா ஸ்ரீதர்.

வியத்தகு வீட்டு வைத்தியம்

பாட்டி வைத்தியம் என்று கூறப்படும் கை வைத்தியங்கள் பல வழக்கில் மறைந்து விட்டன. அவற்றில் பயனுள்ள மருத்துவ யோசனைகளை நிறைய பட்டியலிடுகிறார் ஆசிரியர் வி.வி.வி. ஆனந்தம்.

பக் - 212 விலை ரூ. 15.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

சுதந்திரப் போராட்டத் தியாகி அமரர் பா.து. வடிவேலு

இந்திய விடுதலைக்குப் போராடியவர்களில் ஒருவரான சரோட்டைச் சேர்ந்த பா.து. வடிவேலு தன் வாழ்க்கையில் கடைபிடித்த ஒழுக்கமும், நேர்மையும் இளைய சமுதாயத்திற்கு வழிகாட்டுபவையாக இருக்கின்றன. ஆசிரியர் எம்.ஏ. பழனியப்பன்.

பக் - 31

(வெளியீடு - சிந்தனையாளர் மன்றம், சென்னை - 600 029)

இன்சுவை இருநூறு

இனிப்பு, காரம் மற்றும் பல வகைச் சிற்றுண்டிகள் செய்முறை விளக்கம். [illegible] குப்பம்மாள் ஜி. நாயகம்

பக் - 208, விலை ரூ. 30.00

(குப்பம்மாள் ஜி. நாயகம், ப்ளாட் - 1/டி-11-ஏ, நியூ ஆவடி ரோடு, கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை - 600 010)

மலையாள மந்திரமும் யந்திரங்களும்

பலவகை மந்திரங்களும் அவற்றை ஜெபிக்கும் முறைகளும் மற்றும் யந்திரங்களின் விளக்கப் படங்களும் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன இந்நூலில். ஆசிரியர் ஆபஸ்தம்பன்.

பக் - 112 விலை ரூ. 24.00

(யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மூன்று இதழ்களும் கொஞ்சம் தூரிகையும்

"கொடுத்துச் சிவந்தன
கைகளல்ல...
வாக்குறுதிகளை, நாக்கு!"

இப்படி நிதர்சனங்களை படம்பிடித்துக்

காட்டும் மூன்று வரி புதுக் கவிதைகள். குடந்தை ஆர்.எஸ். நாதன், சோழன்மாளிகை கு. கருணாநிதி, குடந்தை மு. அய்யூப்கான் இம் மூவரும் ஒன்றிணைந்து பல புதுக்கவிதை கவிஞர்களின் படைப்புகளைச் சேர்த்து ஹைக்கூ கவிதைகள் தொகுப்பாக இந்நூலை படைத்துள்ளனர்.

பக் – 76, விலை ரூ. 20.00

(ரோஜா பதிப்பகம், 48/ப.எ. 35, கும்பேஸ்வரர் திருமஞ்சன வீதி, கும்பகோணம் – 612 001)

இரத்தின சபையையுடைய திருவாலங்காட்டு தலவரலாறு

பாடல் பெற்ற சிவஸ்தலங்களில் ஒன்றான திருவாலங்காட்டு ஸ்தல மகிமையும் வரலாற்றுச் செய்திகளும் மற்றும் பழையனூர் நீலி வரலாறு பற்றியும் பல அரிய செய்திகள் தரப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் தி.மு. சபாபதி தேசிகர்.

பக் – 224 விலை ரூ. 25.00

(தி.மு. சபாபதி தேசிகன், திருவாலங்காடு)

பிள்ளை நலம் நாடும் பெற்றோருக்காக

இந்நூலில் குழந்தை வளர்ப்பில் பல நுட்பங்களும், சிறந்த குழந்தையாக வளர்க்கப் பல மகத்தான யோசனைகளும் தருபவர் ஜி. நாராயணன்.

பக் – 148, விலை ரூ. 50.00

(உயர்வியல் மையம், விஜயா ஸ்டோர்ஸ், 60, எஸ்.ஜி. புரம் நெடுஞ்சாலை, விழுப்புரம் – 605 602).

தாலி இனி தேவையில்லை

மணவாழ்க்கையில் தனக்கு இழைக்கப்பட்ட கொடுமையால் வீறுகொண்டு எழுந்த ஒரு பெண் அதன்பின் தன் வாழ்க்கையை எப்படி எதிர்நோக்குகிறாள் என்பதை பல நெஞ்சை உருக்கும் சம்பவங்களுடன் நாவலாக வடித்துள்ளார் ஆசிரியர் பவுன்ராஜ்.

பக் – 224, விலை ரூ. 45.00

(அலமு நிலையம், 18, மேட்லி சாலை, தி.நகர், சென்னை – 600 017)

பெண்கள் சிவப்பாக யோசனைகள்

மேனியைப் போற்றிப் பாதுகாக்க பெண்களுக்கான பலவித அழகுக் குறிப்புகள். முக்கியமாக சருமப் பாதுகாப்புப் பற்றி விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் டாக்டர். ஆர். சண்முகம்.

பக் – 32, விலை ரூ. 6.00

(அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை – 600 017)

அழகான குழந்தைகளுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர்கள்

இந்து, முஸ்லீம், கிறிஸ்துவம் என ஒவ்வொரு மதத்திலும் தேவைப்படும் பெயர்கள் ஆண், பெண் என்று இருவருக்கும் தனித்தனியாகத் தரப்பட்டுள்ளன. தொகுப்பு – பாரதிப்ரியா

பக் – 176, விலை ரூ. 30.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை – 600 017)

முக்கண் ஈஸ்வரர் துதி மாலை

கோவை மாவட்டத்தில் பதுவம்பள்ளி எனும் சிற்றூரில் எழுந்தருளியிருக்கும் முக்கண் ஈஸ்வரர் மேல் பாடப்பட்ட பாடல்களின் தொகுப்பு. ஆசிரியர் நா. சொர்ணமணி நாராயணசாமி.

பக் – 42.

(நா. சொர்ணமணி நாராயணசாமி, தங்கவேல் நிலையம், சின்னமத்தம்பாளையம், பிளிச்சி, கோவை – 19)

கீரை, மற்றும் வெஜிடபிள் கட்லட் செய்யும் பொழுது (கைப்பிடி அளவு) சிறிதளவு சாதத்தை நன்கு மசித்து சேர்த்துப் பிசைந்து உருட்டி கட்லட் செய்து பாருங்கள். கட்லட் மிருதுவாகவும் நன்றாகவும் இருக்கும். அதோடு அளவும் கூடுதலாக வரும்.

— பாலா இராஜேந்திரன்.



திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Kongu Vellala Gounder 29 years/172cm/M.Sc., Computer Science/Senior Software Engineer/U.S.A. Subcaste accepted. E:mail:psmanimaran@yahoo.com Box No. 17314

■ Nattukkottai Chettiar, US, based S/W Engineer, 42/173, Issueless Legal Divorcee, Healthy Family oriented needs educated bride. Contact: e-mail southwycke@yahoo.com. Box No. 17315

■ Sozhiya Vellalar, Tiruchy BE/27/175/14000 + Non-veg Punarpoosam, Mithunam, Engineer in PSU Bangalore requires tall, very fair, graduate girl. Send horoscope, Bio-data. Phone : 080-838 7574. Box No. 17316

■ Kerala Iyer, Vadamal, Moudgalya Pooradam, Handsome, B.Sc., 30/163 Area Sales Manager, Glaxo Company seeks good-looking, graduate bride. Subsect no bar. Apply with horoscope and Bio-data to Box No. 17317

■ ஐயர், வடமாள், கர்க்கை, திருவாதிரை, வயது 35, உயரம் 5.8", பிளஸ்லி, பட்டதாரி, KRIBHCO Fertilizer (Quasi Govt) சூரத்தில் வேலை பார்க்கும் ரூ. 15,000 உள்ள மணமகனுக்கு பட்டதாரி, வேலையிலுள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17318

■ Decently employed Brahmin Bride for Chennai based Madhwa Kannada Groom, 35, 5'.8", Gowthama, Magam, Diploma, Marketing Executive, Rs. 7000/- Issueless widows welcome. Box No. 17319

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Doctor, 27/175 doing Post-graduation in U.K. seeks alliance from girls with similiar background or Softwares Engineer, Chartered Accountant Communication Engineer Bio-chemistry willing to stay in U.K. Box No. 17320

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Thiruvonam, fair, B.Com., 31 years, 6 ft., Own Business, 8000/-p.m., seeks S.S.C/ Intermediate domestically trained girl. Subsect no bar. Contact Ph : 040-7071669/7078306. Box No. 17321

■ Tamil, Vadamal, Nythupakashyapa, Poosam, fair, BE/27/182, Software Engineer, US-H1B, seeks very fair, pious, slim, compatible bride, BE/MCA, working in Software, 160-165 cm, below 24, with respect for traditional values and culture. Subsects acceptable. Horoscope, Bio-data, family details to Box No. 17322

■ Brahmin, Brahacharanam, Athreyam, Rohini, 31/ 5'.7"/Medium Built/studied 8th standard/self employed as Assistant Cook/2500 p.m. requires suitable homely girl from same caste. Box No. 17323

■ Brahacharnam, Iyer, Kaundinya Uthradam pada 2 40, Middle East employed legal divorcee by Mutual Consent girl child permanent custody with mother seeks home-loving religious fair girl with good family background. Contact Box No. 17324

■ Iyer, Srivatsa, Thiruvadiral, B.Sc., 33/5'.11"/8000 Govt. employed Legal Divorcee by Mutual Consent, No encumberance seeks graduate bride below 30 from Respectable family. Simple marriage. Contact 044-2323284 or Box No. 17325

■ Alliance invited from Telugu Brahmin girls good-looking age 24-26 with University level Computer Education good family background for boy 29 years Athreya 6000 - Niyogi Chitta 1st padam, Software Engineer U.S.A. Subsect no bar expected April May 2001. Box No. 17327 Tel : 044-4837959

■ இந்து, செங்குந்தர், கேட்டை 27, எம்சிஏ., சாப்ட்வேர் இன்ஜினியர், 40,000/- அழகான சிவப்பு நிற மணமகனுக்கு செங்குந்தர் இன பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 17328

■ Vadama, Kanva Gothram, Uthirattathi just 29, B.A., Corporate Secretaryship self employed very fair Boy seeks, Medium Built, domestically trained, god-fearing preferably employable girl fair around 25 early decent marriage. Horoscope details to Box No. 17330

■ Wanted Tamil Iyer, Homely, fair, unemployed/employed, decent family, Brahacharanam/Vadama girl for Bharadwajam, Revathi, 31/170, AICWA, ACS, Decently employed, 25,000/- no demands. Send horoscope, Bio-data to Box No. 17331

■ Vadama, Vellore, Haritha, Uthiram, Refinary Technician, Manali, Chennai Petro Chemicals engineering Graduate, 28/5-6/Rs.10,000/- Own House at Kolathur, seeks graduate bride employed/qualified girl working/willing for employment. Box No. 17332

■ வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம் 31/6'.2" எம்பிஏ., (INTNL) ஆஸ்திரேலியா, ஷார்ஜாவில் மிகவும் கணிசமான சம்பளம் பெறும் பையனுக்கு மத்ய/நடுத்தர வகுப்பு, குடும்பப்பாங் கான பட்டப் படிப்பு பெண் தேவை. பார்த்தசாரதி போன் : 2471157 பெட்டி எண் : 17333

■ தஞ்சை சைவப் பிள்ளை, திருவோணம், 30 வயது, 5'.5" B.Sc., DL, MA, MBA MNCயில் பணி, 10,000+ வரனுக்கு, 25 வயதிற்குள் அதே இனத்தில் பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 17334

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

■ Thenkalai Iyengar, Bharadwajam, Krithigai, Rishabam, 28/173 Chief Officer, Merchant Navy, S.C.I. Decent salary, seeks unemployed fair, graduate girl. Kalai no bar. Phone : 044-486 9805. Box No. 17335

■ Bride for Kannada Madhwa KowsikaAswini 30/175 graduate LIC Assistant City, Orissa. Girl preferred below 25 years also without stars Visaka, Moola, Aayilyam and without strongAngaraka. Box No. 17336

■ Alliance invited for Kerala bachelor Iyer Boy Vadamal/Srivatsam/Aswathi 45/5'.7" studied upto B.Com., Final year, Sr. Officer (Accounts) renowned newspaper organisation. seeks girls below 40. Subsect no bar. Contact Box No. 17337

■ Vadakalai, Naithruvakasyapa, Pooradam, B.Sc., 39 years, 175, 7000p.m. seeks suitable alliance from graduate Brahmin brides. Kalai/Language no bar. Send details with horoscope to Box No. 17338

■ For B.E., Executive in TVS Group, Madurai, 30 years, Vadagalai, Srivatsam, Moolam, Height 5'.11" good-looking fair, BE/MCA preferably employed. Box No. 17339

■ For B.A., PM & IR, Height 5'.6" Vadamal, Kousikam, Miruga [illegible]isham, 30 years employed in TVS Group, Madurai seeks alliance preferably employed, subsect no bar. Box No. 17340

■ Parents of Vadamal, Vadhoolam, Ayilyam B.Com.,/ ICWAI final/PGDCA 29/168/14,000 reputed organisation, Delhi seek suitable bride. Box No. 17341

■ Iyer, Brahacharanam, SankrutiThiruvonam, 35/168 Chartered Accountant Private practice clean habits seeks alliance from any professional Bank, Computer trained or highly educated Central/State employed/ unemployed girls. Subsect acceptable. Horoscope and Bio-data to Box No. 17342

■ Iyer, Vadamal, Kowsika, Magam, 28, 179 B.E., Newjersey Boy seeks Computer Professional girl, send horoscope Bio-data to Box No. 17344 Ph : 372 1347.

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், கேட்டை 2, 18-10-1966 34/5.6" 10,000/- பட்டதாரி, டிப்ளமா தனியார் தொலைக்காட்சியில் என்ஜினியராக பணிபுரிபவருக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17345

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மகம், 30/5.11"/15,000 B.Sc., PGDCA (MBA) மெடிகல் ரெப் பையனுக்கு தகுந்த படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 474 7760 பெட்டி எண் : 17346

■ மாத்வா, கன்னடம், பி[illegible]ணாள், சௌனக 32/180/ பி.எஸ்ஸி.,/4500/- த[illegible] வேலை. (வலது பக்க நுரையீரலில் அறுவை [illegible] செய்யப்பட்டதால், வலது பக்க முதுகில் அறு[illegible] செய்யப்பட்ட நீண்ட பெரிய தழும்பு இ[illegible] ஆரோக்கியமுள்ள பையனுக்கு குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்/விதவைகள்/சிறிது உடல் ஊனமுற்றோர்/ஏழைக் குடும்பத்தை சேர்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 17347

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Poosam-2, 30/173/ B.Sc., PGDCA, PGDBA/DISN, Consultant indoore, 15,000p.m. seeks graduate employed/unemployed slim, pretty girls, subsect no bar. Phone : 044-2247265 Box No. 17348

■ Vathima, (Tanjore) Haritha, Maham Suddha Jadagam, 27/M.Sc., (CS) employed in reputed Software Company Chennai with decent five figure salary seeks alliance from domestically trained. Graduate girl of religious minded respectable family. Horoscope detailts to Box No. 17349

■ Iyer, Vadama, Vadoolam, Kettai, 1967/180 B.Com., MCCS, well employed Software Professional, MNC, Chennai, Presently working abroad, seeks suitable graduate, employed/un-employed girl, send details horoscope to Box No. 17350

■ செங்குந்த முதலியார், சிவகோத்திரம், உத்திரட்டாதி, பி.காம்., 35/5'.10"/5000 தனியார் கம்பெனி, சொந்த வீடுள்ள சிவப்பான ஒரே பையனுக்கு பட்டப் படிப்பு, டிப்ளமோ +2 படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17351

■ Nair, Revathi, 28/150 fair, well-built B.E., (Mech) Senior Manager (Mktg) Reputed Company Chennai seeks fair good-looking employed graduated Nair girls of Respectable Broad-minded family. Send horoscope family details to Box No. 17352

■ Wanted 26-28 years, good-looking, homely, middle class, slim, fair girl for Iyer, Vadama, Garga, Ayilyam, 31, 176cms, Doctor M.D.(Anaesthetist). Now Private practice at INDORE. Trying for U.K. Early marriage. Subsects acceptable. Send details, horoscope to Box No. 17353

■ Iyengar, Thenkalai, Srivatsam, Aswini 3rd padam, Boy 27/6ft. M.Sc., (Computer), Software Company, Chennai, very fair seeks professionally qualified employed girl. Subsect no bar. Phone : 6357345. Horoscope and details to Box No. 17354

■ Thenkalai Iyengar, Kowsigam, Bharani II padam, 35 years, 158cms, +2, Diploma in Computer Hardware Printing Technologist, Worked in Gulf. Now self employed seeks educated employed girl. Talented to work foreign printing machines. Diploma M.S. Office. Phone : 626 3712. Box No. 17355

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Ayilyam, Diploma in Electronics and Communication, 28/182 cm employed in Private, 4000/- Boy seek suitable girl, Contact to Box No. 17356

■ S.C., AD வயது 34, உயரம் 165, பி.டெக்., மாத வருமானம் 10,000/- தனியார், நல்ல குடும்பப்பாங்கான, முதலும், கடைசியும் அல்லாத பக்தியுள்ள, வேலை/ வேலையில்லாத பட்டதாரி, நல்ல வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 17357

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/4/2001. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ Vadamal, Koundinyam, Anusham, 28/170/M.Sc., Senior Executive, Public Limited Company Rs. 11,000/- seeks only Vadamal girl below 23, Graduate, unemployed. Horoscope family Bio-data to Box No. 17358

■ TeluguViswakarma, Rohini, 38/170, UGC, Lecturer seeks qualified, Employed girls. Reply with horoscope to Box No. 17359

■ Iyer, Ashtasahasram, Punarpoosam, 28/180/Graduate, with D.C.A. T.V.S. 5000/- + 4000, from other sources only son, owns house, seeks employed girl, subsect acceptable. Phone : 634 3284 Send horoscope to Box No. 17360

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Only son, Poosam, 30, 175/5000 clean habits, God-beliver B.Sc., (M.Sc.,) employed Limited Company Coimbatore. Graduate employed home-loving girl from respectable family. Contact : 0422/494765 Box No. 17361

■ Bride wanted for Tamil Iyer, Vadama, Bharathwaja, Chithirai, 28.8.68 B.Com.,/172/20,000 Own Business seeks graduate girl subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 17362

■ வடகலை, கௌசிகம், சதயம் 30/ ரூ. 8000, சொந்த வீடு, பி.காம்., தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை உள்ள வரனுக்கு படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொலைபேசி - 04142-326823 (அ) 04344 - 66952 பெட்டி எண் : 17363

■ Thanjavur, Vadama, Bharathwajam, Kettai, B.Sc., 28/180/12,000, Security Officer, Tata Group, Seeks graduate, Preferably employed girl from Respectable family. Reply with horoscope to Box No. 17364

■ Iyer, Brahacharanam, Koushikam, Pooratadhi, 35/158/M.Com., ICWAI (Inter)/Rs.10,000/- employed LIC Bangalore, seeks fair, good-looking, graduate, (preferably) employed. Iyer girls below 32 years. Apply with horoscope to Box No. 17365

■ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Uthradam 37/165/Rs.9200/- New India Assurance Require employed girl with good habits godfearing. Subsect no bar. Box No. 17366

■ Bharatwajam, Brahacharanam, Uthiram IV, 40/158/10,000 at Mumbai seeks employed girl. Good family, clean habits. Slightly handicapped girls also acceptable. Subsects no bar. Send horoscope details. Box No. 17367

■ Unencumbered Legal Divorcee, Karkarthar, Ayilyam 34/165/BE Own Business, Own House in Chennai seeks educated good-looking bride to Box No. 17368

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshana, Uthradam, Graduate/30/180cm, Army Officer, Seeks graduate, fair/slim/homely girl. Phone : 499 6293/474 5106. Box No. 17369

■ Brahmin, Vadamal, Koundinya, Chithirai, 33/175cm, Rs.15,000/- B.Sc., Computer Literate, Sr. Officer PSU (Central) employed, Chennai seeks employed or unemployed girl. Box No. 17370

■ Father Madhwa Desistha (Marathi) Mother Vadagalai Iyengar, invites alliance for Son 35, Uthrattadhi, Highly Qualified, project leader, MNC, Chennai. 35,000/- p.m. Presently in States on deputation, from Non-Gowthama, good-looking, graduate girls from Iyer/Iyengar/Madhwa. Box No. 17371

■ Vadamal/Visakam/Bharadwaja, B.Pharm having own medical shop, 34, 5'.11" seeks bride graduate, home loving/well todo family, decent early marriage. Box No. 17372

■ Iyer, 49 years, Kausika, Uthirattadhi, Legal divorcee with son 9 years, looking for loving lifelong partner with homely disposition divorcee without encumbrance welcome to Apply to Box No. 17373

■ Hindu, Agamudayar, Uthirattadhi, 26 years, 178cm, Software Professional, working in London seeks alliance from smart, good looking, educated, employed/unemployed girls. Apply with horoscope and all details to Box No. 17374

■ ஐயர், வாத்திமாள், கௌதம பரஜீரி, 39/180/11000/- மத்திய அரசு பணி, சென்னை சொந்த வீடு, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், வில்லங்கம் இல்லை. எளிய திருமணம். நல்ல குடும்பத்திலிருந்து அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 17375

■ Saiva Pillai, Aswini, B.Com., 35/173cm, 7000/- Business, seeks suitable bride, send horoscope with Bio-data to Box No. 17376

■ வடமாள், வாதூலம், பூரட்டாதி 32/பி.காம்./5.75./15,000 Mg. Partner Computerised Printing Press, பட்டதாரி யான, பக்தியுள்ள 28 வயதுக்கு உட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஸ்ரீலக்ஷ்மி என்ற பெயர் கொண்ட பெண் பெரிதும் விரும்பத்தக்கது. மணமகள் ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 17377

■ ஐயர், கௌதம, பூனர்பூசம், சிங்கு 44/18,000, பட்டதாரி, பிரபல நிறுவனத்தில் நிர்வாகி, சென்னை, வில்லங்கம் இல்லாமல் ஒரே வருடத்தில் சட்டப்படி விவாகரத்தான வர். நல்ல குணமும், அன்பும் உள்ள பட்டதாரி பெண்

தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 481 6762. பெட்டி எண் : 17378

■ Vadamal, Iyer Boy, Uthirattathi, M.Com., 39, 175cm, Rs. 9000/-p.m. Central Govt. undertaking. Madras. Not transferable. Seek suitable girl. Early reply. Box No. 17379

■ Tamil Iyer, Brahmin 35/12,000/- M.A., CAIIB, employed in Nationalised Bank Legal divorcee without encumberance seeks suitable alliance. Simple marriage. Reply to Box No. 17380

■ Coimbatore Based Iyer, Vadama, Bharatwajam, Revathi, 47/156, M.Com.,/PGDBM Officer, Legal divorcee without encumbrance, no issue, seeks alliance from graduate employed/unemployed girls. Horoscope not must. Box No. 17381

■ Iyer, Vadama, 30/170 Athreya Uthiram PSU Rs. 7500/- Own House, Car, slight hearing defect seeks alliance from God fearing homely PUC/Diploma girls. Simple marriage without expectations. Box No. 17382

■ North Arcot, Vadamal, Kowsigam, Avittam III, M.Com., 31/13,000 Deputy Manager accts reputed company seeks graduate employed/unemployed girl (Vadamal preferred) Box No. 17383

■ Iyer, Vadamal, Kashyaba, Uthiram-II, 37/165/7000 Degree/Business fair boy seeks suitable girl to Box No. 17384

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Pooradam II padam, 31/160/6500/- B.Sc., Clerk, Nationalised Bank, Near Madurantakam, only son, owns flat Villivakkam, seeks graduate employed/employable girl. Phone 621 8238. Reply with Horoscope to Box No. 17385

■ Iyer, Brahacharanam, Kowsikam, Kettai 31/173/12000p.m. B.Sc., PGDPM/HGA LIC Chennai. Own House. seeks good looking employed girl Central/State Govt/PSU preferred. Subsect no bar. Send horoscope and family details to Phone : 489 3092. Box No. 17386

■ Iyer Vadama, Moudgalya Bharani, 24, 178cm, US Citizen MS, MBA working in USA in IT seeks professionally qualified Iyer/Iyengar girl. The boy uses concealed hearing aids to improve hearing. 'Email:Tokyo100@rediffmail.com Box No. 17387

■ Alliance from Spinsters graduates tall, simple fair for bachelor 36/180 BA (MBA) PGDIRPM propertied Kousikam, Revathi fair, Private Mother Brahmin Father Non-Brahmin. (Late) following Brahmin culture. Box No. 17388

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya Gothram, Ayilyam, 4.10.1961, 5'.11", fair, professional, working in a Foreign funded N.G.O. as Administrative Officer, seeks suitable alliance from employed girls. Subsect no bar. Box No. 17389

■ Vadama, Bharadwaja, Graduate Boy, very fair, Moolam, 33/163, Administrative and Accounts Manager Public Limited Company, Chennai with decent salary seeks suitable graduate bride. Subsect acceptable. Send horoscope and details to Box No. 17390

■ சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை, எம்பிபிஎஸ்., அரசு மருத்துவர், உயரம் 161 செ.மீ, 28 வயதுள்ள மணமகனுக்கு அதே இன எம்பிபிஎஸ்., மணமகள் தேவை. சாதி உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 17391

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, 41/175செ.மீ, வேதம் படித்து வைதீக தொழில் பார்க்கிற மாதம் 8500 ரூபாய்க்கு மேல் வருமானமுள்ளவருக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வசதி, படிப்பு, மணம் எதுவும் எதிர்பார்ப்பு கிடையாது. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 17392

■ Telugu Brahmin, Velnadu, Koundinya, Uthiram, 36/174, M.A., B.Ed., PGDJMC, Central Govt. Executive, Rs. 15,000 seeks suitable bride. Reply with horoscope to Box No. 17393

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Poorattathi, 37/166, M.Com., M.A., M.Ed., PGDCA, self employed Rs. 7000/- seeks suitable bride. Reply with horoscope to Box No. 17394

■ அஷ்டசகஸ்ரம், காசியப, பூசம், 30 வயது, மாத வருமானம் ரூ. 3000/- சொந்தத் தொழில் செய்யும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரனுக்கு, செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17395

■ Vadama, Kaundinya Sathayam 1972/175 B.Sc., PGDCA, Software Engineer USA H-1-B Visa Holder seeks proposals from graduate Computer Literate bride with good family background to Box No. 17396

■ Iyer, Brahacharanam, Audithya Gouthama, Anusham, very fair, 175cm, Born April 1972, B.Com., CA., ICWA, employed in MNC at Mumbai seeks fair tall graduate employed girl with Computer knowledge. Subsect Vadama/Brahacharanam acceptable. Parents both alive, horoscope & Bio-data to Box No. 17397 or Phone (044) 2413178.

■ ஐயர், வடமாள், கார்கய, சித்திரை 165/32 வயது, நிறம் சிகப்பு 15,000 வருமானம் A.M.I.E. சுயதொழில் (Air-conditioning & Refrigeration S.S.I. Unit) வைத்திருக்கும் வரனிற்கு நல்ல அழகிய பண்புள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எம். ராஜகோபால் ஐயர், போன் : 23 93 802, 23 93 161 பெட்டி எண் : 17399

■ தென்கலை, வாதூல கோத்திரம், வயது 33/170செ.மீ, ரூ. 9000/- அவிட்டம், மாநில அரசுப் பணியில் பணியாற்றும் வரனுக்குத் தகுந்த மாறுதல் பெறக்கூடிய பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. ☎போன் : 04322-60871 பெட்டி எண் : 17400

■ Iyer, Brahacharanam, B.Sc., Botony Hons. PGDCA, 33/5.4" Punarpoosam, working Pvt. Engg. College Junior Asst., salary Rs. 3500, Rs. 4500 from father savings, only son father no more, mother alive. Subsect no bar. Own House. Box No. 17401

■ Iyer, Ashtasatram, Powrugustham, Old P.U.C., Type both higher, Radio Diploma holder 44 years propertied Business, General shop Rs. 5000/- p.m. Height 5.10" very fair, required alliance from domestically trained. Working Govt/Pvt. no demands. Box No. 17402

■ சௌராஷ்ட்ரா, பூரட்டாதி, 31, 5'6", UAEல் செமி கவர்ன்மென்ட் கம்பெனியில் நல்ல வேலையிலுள்ள வரனுக்கு, பட்டதாரி, கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமோ வாங்கிய தகுந்த பெண் தேவை. தொலைபேசி எண் : (022) 875 22 58 பெட்டி எண் : 17403

■ Palghat Iyer, Vadamal, Koushikam, Chathayam, M.Tech., 33/176, Delhi based, Engineer, PSU, Bangalore, seeks slim, good-looking, professionally qualified girl upto 30. Subsects acceptable. Reply horoscope details to Box No. 17404

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை ''மங்கையர் மலர்'' என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

■ Iyer, Smart fair, Vadhyama, Bharadwajam, Sravanam, 29/180 B.A., (Econ) Software Engineer, reputed comapany seeks smart, fair, good natured bride graduate preferably computer trained. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 17405

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kaundinyam, Bharani, B.E./39/171 cm, Looks young, Handsome, clean habits, Executive in Public Sector seeks good-looking bride. Box No. 17406

■ கள்ளர், 27 வயது, 170 செ.மீ., எம்.பி.பி.எஸ்., டாக்டர். தற்போது இங்கிலாந்தில் டாக்டராக பணிபுரியும் இவருக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் மணமகள் தேவை. ஜாதகம் பார்ப்பதில் நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17407

■ Iyer, Vadama, Koushigam, Kirthigai, 32/165/D.C.E. Own Business Rs.8000/-p.m. seeks graduate/Diploma preferably employed girl to Box No. 17408 Phone : 55 89 249.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், காச்யப கோத்திரம், 26 வயது, ரோஹிணி நட்சத்திரம், பி.ஈ., எம்.பி.ஏ. படித்து நல்ல வேலையிலுள்ள பையனுக்கு, படித்த அழகுள்ள 22 வயதுக்குட்பட்ட ஐயர் பெண் தேவை. விண்ணப்பிக்க வேண்டியது. பெட்டி எண் : 17409

■ Tamil Brahacharanam, Koundinya, Uthirattadhi, 5'.4", B.A., PGDMM Reputed Company Chennai Permanent Job Rs. 6000/- 39 years Owning Flat good manners accomplished Iyer Boy immediate marriage. Subsect no bar. Send horoscope Bio-data to Box No. 17410 Phone No : 238 62 66

■ Iyer, Vadama, Chittirai, 29 years, B.Com., 5'.6", Madras Own House, Cars, 35 years Family Business, Reasonable High Income. Father, Mother alive. Elder two sisters married. Only son. Need suitable graduate girl, domestically well trained, from Vadama Only. No Dowry, No Demands, Decent marriage. Please Respond with horoscope and family details to Box No. 17411

■ Wanted bride Tamilian, Slim, tall, good-looking, home-loving and well qualified for groom, Iyer, Lohitham Gothram, Uthiram (Kanya Rasi) 26 years, tall, handsome, post-graduate in Computer Science, employed in USA, father Gazetted officer in Central Government Engagement during Deepavali 2001, write with horoscope & family details to Box No. 17412

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Poorattadhi, B.Com., 41/168/15,000 Senior Assistant reputed Newspaper seeks suitable alliance subsect acceptable immediate marriage. Reply to Box No. 17413

■ Iyengar, Bharathwaja, Bharani, 167/35 working abroad eligible family status Visa visiting India shortly seeking suitable bride. Kalai no bar. Contact : Mr. Sukumar, Plot No. 7, Cholamandal Devi Nagar, Injambakkam, Chennai - 41. Ph: 44 90 571.

■ Vadama, Garga, Poorattadhi, 4th padam, 1966, M.A., 5.9" 10,000 Manager Reputed Roadways Karnataka Owns House at Coimbatore seeks suitable girl. Senthil Kumar, F-3 Civicare Apartments, Kalaivanar Colony, Anna Nagar West Extension, Chennai - 600 101. Phone : 656 1144/0422-404 717

■ Naithrupa Kashyapa, Ashwini, 28/175 Vadamal, fair, B.E. (comp) H1B Visa, Iyer Boy seeks 23-25 professionally qualified girl. Horoscopes with slight Chevvai Dosham Reply to : Smt. Indira Ganesh, B-4 Anand Flats, 31, Mothilal Street, T. Nagar, Chennai - 600 017.

■ வயது 45, பாரத்வாஜம், வடகலை, பி.ஏ., மிருகசீரிஷம், ரிஷப ராசி, சொந்த பிஸினஸ் (மெடிகல்) வரதட்சிணை கிடையாது. 30 முதல் 38க்குள் வேலைக்குச் செல்லும் - செல்லாத (ஓரளவு செய்தால் போதும்) பெண்கள் விண்ணப்பிக்கவும். ஊனமுற்றோர், விவாகரத்தானவர் தவிர்த்தல் நலம். ஆர். ஆண்டாள், 171, மேலசித்திரை வீதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 6.

■ Illathupillai (Mootillam) Kumbam/Puratathi, 1969, 174cm, looks younger, M.Com., PGDPM/8000/Medical Supervisor Chennai Pvt (perm) clean habits, seeks employed/unemployed good-looking Hindu bride below 28 years. Murugesan, D/9-108 Local Police Quarters, Sulakkarai, Virudhunagar - 626 203. Phone : 04562-52373, 0427-416960, 044-5977510 Email:rjshankar@sify.com.

■ வாத்திமாள், காசிப அவிட்டம், வயது 36, எஸ்.எஸ்.எல்.சி, ரூ.5000/- வங்கியில் நிரந்தர வேலை சப்-ஸ்டாஃபாக உள்ள பையனுக்கு நல்ல அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. பாலசுப்பிரமணியன், நெ.6ஏ, 37வது தெரு விரிவு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61. ஃபோன் : 234 8059.

■ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa Moolam II Padam, 31/5.2"/12000/- Govt. Chennai, Own house at Ambattur seeks fair and slim homely girl. A. Nataraja Iyer, No. 125, 5th Main 6th Cross, Chamrajpet, Bangalore - 560 018. Phone : (080) 652 1494.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், காசியப, அவிட்டம், 34, 182 செ.மீ, எம்.காம், பிஜிடிசிஏ, (ராம்சிஸ்), 7000 மாத வருமானம், தனியார் பட்டதாரி, பணிக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். டி.என். நாகராஜன், நெ.1, 2வது பிரதான சாலை, விஜயநகர், வேளச்சேரி, சென்னை - 42. ஃபோன் : 244 4950.

■ Suitable bride for Iyer Vadamal, Srivatsa Poosam, 24.4.69 Hr. Sec. 5'.6" handsome, Railways Rs. 6300/- Contact : S. Sita Raman, ES-17-I, Mathurakati, Nimpura, Kharagpur - 721 304 with horoscope.

■ Thondai Mandala Thuluva Vellala only son fair 26/172 B.Sc., (Computer) PGDCA working in US since 2½ years seeks alliance from fair, slim, any degree with computer background, girls. Caste, Region, no bar. Reply Ganesan, 14, Manicka Street, Chennai 600 112. Phone : 642 0989.

■ Vadama Athreya Jeshta 28/160 MCA Software Engineer deformity by birth left side back bone by look - seeks fair graduate girl, NA preferred. Reply with

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது.

horoscope/details to Nagarajan, Plot No. 25, House No. 32-77-30, Sainik Nagar, Ramakrishnapuram, Secunderabad - 500 056. (Ph-040-7220194) email-sriniprofile @ hotmail.com.

■ Vaniyar Chettiar 31/173cm MA/PGDCA/DME IAF Chandigarh chevva at 7th place prefers graduate girl decent family. Reply with photo/horoscope Mrs. Vasantha, 8, Nehru Nagar, L. kallipattu Road, Gobichettipalayam - 638 452.

■ தெலுங்கு பிராமின், கௌண்டின்யம், யூஎஸ்.ஏ.வில் வேலை பார்க்கும் எம்.சி.ஏ. படித்துள்ள 29 வயது மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பி.ஈ. எம்.சி.ஏ. படித்து பணியிலுள்ள செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். என். இராமசுவாமி, பிளாட் எண் 6, மூன்றாவது தெரு, பெரியார் நகர், மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007. தொலைபேசி எண் : 04362/40183 (அ) சென்னை 432 9423.

■ பிராமின், வடமாள், க்ருஷ்ணயஜுர், ஸ்ரீவத்ஸம், அஸ்வதி, DECE, 28/159/10,000 (MNC - Udumalpet), கோவையில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. ஆர். ராமநாதன், 3, கோவிந்து தெரு, தரமணி, சென்னை - 600 113.

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், லோகித கோத்திரம், மகம், 33, 5.7", டி.எம்.ஈ., சுயதொழில் லக்னத்தில் கேது 12ல் ராகு, பட்டதாரி அல்லது +2 குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. முகவரி : S. Prema Iyer, B2, Shakundal Appa (Building) Near Shryash Park, Rajiv Nagar, Nashik - 422 009. Maharastra State.

■ வடகலை, ஆத்ரேய, சித்திரை, 29, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சொந்த வியாபாரம், வீடு மற்றும் நிலங்கள் உள்ள வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். வி.ஏ. லக்ஷ்மி நரசிம்மன், 112/1 (புது நெ.182) ஏரிக்கரை தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033. போன் : 4711 950.

■ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ, பூராடம் 32 எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஐ.ஐ. அரசு பணி சொந்த வீடு நிலங்கள் உள்ள பையனுக்கு பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். வி. லக்ஷ்மி அம்மாள், 17, பாபு ராஜேந்திர பிரசாத் இரண்டாவது தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033. போன் : 474 6074/ 4711 950/474 2941.

■ Iyer, Ashtasahasram, Kousikam, Chithirai, 3rd 30-165 cm, I.T.I. Fitter, Rs. 25,000/-p.m. Millwright Erection Technician in Dubai seeks girl, Subsect no bar. No Dowri Phone : 247 2439 P. Natarajan 509/1, Karthikeyapuram II Cross Street, Madipakkam, Chennai - 600 091.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம், 1968, 163 செ.மீ., பி.ஏ. தனியார், ரூ. 5000/- சிவப்பான பையனுக்கு நடுத்தர குடும்பத்து, குடும்பப்பாங்கான, குறைந்தது +2 வரை படித்த பெண் தேவை. ஏ. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 7/2, ஆதிகேசவ பெருமாள் கோவில் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

■ தமிழ் செட்டியார், ஆசைவம், சதயம், 30/183/9000/- டிகிரி சொந்தத் தொழில் மணமகனுக்கு, அழகான குணமுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. செட்டியார் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். ராமநாதன், 4, சூரியபிரகாசம் தெரு, கிருஷ்ணாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053. போன் : 638 4879.

■ பாலக்காடு ஐயர், கௌசிகம், உத்திரட்டாதி, 4ம் பாதம், வயது 32, 163 செ.மீ., நல்ல நிறம், டி.வி.எஸ். குரூப் கம்பெனியில் பொறுப்புள்ள வேலையிலுள்ள வரனுக்கு வேலையிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. அனந்த நாராயணன், எ-1, 3/9, பதினொன்றாவது குறுக்கு சாலை, ஐ.ஐ.டி. கேம்பஸ், சென்னை - 600 036. தொலைபேசி எண் : 220 0785

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Poorattadhi, B.Com., 30/5'.7"/10,000 Business Tirupur requires good looking preferably employed girls. Subsect acceptable. Mrs. Subbulakshmi, 466, 5th Cross, MSR Nagar, Mathikere, Bangalore - 560 054, 080-3445625.

■ Iyer, Tirunelveli, Vadamal, Srivatsa, Uthirattathi, M.Sc., 29/167/Rs.7500/- Bank employed, seeks employed girl, preferably govt. job. Contact : A. Balasubramanian, No. 36, Nanjapps Colony, Krishnagiri - 635 001.

■ Vadama, Athreya, Swathi, 32/175 M.A.P.G.D. (PM&IR) Sales Executive seeks employed graduate girl decent family. Horoscope, bio-data to Anantharaman Ganesh Garden, 7th Street, Nanganallur, Chennai -600 061. Ph : 234 0695.

■ Iyer, Vadamal, Sadayam, 31/160cm, 35,000, Senior Tech., Syria, 28 days work/28 days leave has white patches on Skin, seeks suitable girl/widow/divorcees/ Slightly handicapped also welcome. S. Sakunthala, 36, Raman Nagar, Metturdam - 636 403. Salem.

■ Iyer, Vadama, Koundinya, Sadayam, 1966, 160cm, Ph.D., Assistant Professor younger by look. Subsect no bar. Contact : S. Gomathi, 22, P.V.S. Koil Street, Woriur, Trichy - 620 003.

■ வடமாள், ஆத்ரேயம், 39, பி.ஏ., 5'.3", பூசம், சென்னை, தனியார் 8000 நல்ல குடும்பப் பின்னணியுள்ள பெண் தேவை. வேலை விரும்பத்தக்கது. M.J. Krishnamurti, E.117 P.W.D. Quarters, Todhunter Nagar, Saidapet, Chennai - 600 015. Phone : 4351 362.

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை - 4/28/180, துபாய் ரூ. 30,000/- பையனுக்கு பிஎட்./கம்ப்யூட்டர் பெண் தேவை. ஜூலையில் இந்தியா வருகை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். வைத்தியநாதன், 15/F6 நவரத்னா காலனி, ராஜமன்னார் சாலை, கே.கே. நகர், சென்னை - 78. தொலைபேசி : 372 2079.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், அனுஷம் 38, பி.காம்., தனியார் கம்பெனி ரூ. 4000, சொந்த Flat உள்ள மணமகனுக்கு +2 பட்டதாரி பணிக்கு செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். ஜி. லக்ஷ்மணசுவாமி, சாரதா அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 89/2 துரை அரசன் சாலை, சாலிகிராமம், சென்னை - 93. போன் : 376 0342.

■ Brahacharanam, Kaundinya, Mrigasirsham, 29/175/ 9000, fair, M.Sc., AIII, LIC Higher Grade Assistant, seeks home loving girl from respectable family. Pref-

erably employed in Bank/Insurance/Govt. Sector. Reply A. Ramasubramanian, "Sri Mayurapriya" 3/388 Murugan Street, Surveyor Colony, K. Pudur, Madurai - 625 007. Phone : 0452 - 562854

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், எம்.ஏ., பிஎட்., 38, டீச்சர் 5000, தனியார் பள்ளி மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸம், கேட்டை, 41, B.Com., PGDPM, பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனி மேனேஜர், தகுந்த மணப்பெண்கள் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. கேசவ், சேகர், 16/35, முதலி தெரு, பஜார் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5. போன் : 8527381.

■ தமிழ் யாதவா, 29, கிருத்திகை ரிஷபம் 178 செ.மீ., பி.ஏ., DISM தனியார் நிறுவனம் 10,500/- மாப்பிள்ளைக்கு இதே இன பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஏ. தட்சிணாமூர்த்தி, 11, அன்னை நகர், சேலையூர், சென்னை - 73. போன் : 22 73 805.

■ தேவர் 30, 5.7", தனியார் 2000+ நல்ல குடும்பம் வசதி, மணமாகாத பரந்த மனப்பான்மையுள்ள வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. இளம் விதவை, சிறிது ஊனம் உள்ளவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். Srinath, 3/515 K.E.P. Avenue, Mettukkuppam, Chennai - 96.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், 29, கேட்டை, டி.ஈ.சி.ஈ., சர்வீஸ் என்ஜினியர் தனியார், தர்மபுரி 5000 வரனுக்கு +2 வரை படித்த வேலையில் இல்லாத/உள்ள (பள்ளி ஆசிரியை) பெண் தேவை. ஏ.ஆர். இராமச்சந்திரன், 13/7 மேற்கு அனுமார் கோவில் தெரு, விழுப்புரம் - 605 602.

■ Tirunelveli Saiva Pillai, very fair, Uthiram, 26 completed 5'.9" Double Major Mathematics Computer U.S.A. $ 5000 Software Engineer seeks fair educated bride from same community contact with bio-data, horoscope, recent photograph V. Krishna Pillai, 9, Co-Operative Colony, Dindigul - 624 001. Ph : 422 912.

■ Thenkalai Iyengar, age 34, M.A., Bharatwajam, Bharani -1, Own Business, well-to-do requires educated, unemployed domestically trained bride, Vadakalai accepted. S.N. Seshadri, 34, Anantheeswaran Koil Agraharam, Chidambaram - 608 001. Phone : 23623

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பரணி, சங்கிருதி கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த 37/5.4"/6000/- மாதம், பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (சுமித் குரூப்) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல தோற்றமுள்ள, 32 வயதுக்குள் படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விபரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். S. Kameswaran, C-13, Brijdum Co-op. Husg. Society, Bhangur Nagar, Goregaon (west) 400 090.

■ Tanjavore Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Kettai 26/175/11,000p.m./Dip. Mech. Eng./L&T Pithampur, Indore (M.P). Contact : A.S. Krishnamurthy, Poorvalaya Apartments, E/8, 384, Trilanga Shahapura, Bhopal. Ph : 0755/568059

■ ஐயர், வடமாள், கௌதம, உத்திராடம், ஐ.டி.ஐ., 31/168/4700 தனியார் பணி பையனுக்கு, பணிக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஆர். இராமதுரை, 80/77, சின்ன துரை தெரு, பெரியார் நகர், காஞ்சிபுரம் - 631 503.

■ பர்வதராஜப்பிள்ளை/36/170/மணமாகாத/வீடு-நிலம் ஹாங்காங் மாதம் 74,000/- நிரந்தர வேலை மணமகனுக்கு 28 வயதுக்குள் ஸ்ரீராமசேவையில் ஈடுபாடுள்ள சைவ/இந்துக்களில் ஜாதி தடையில்லை. உத்தியோகத்தில் இல்லாத ஏழ்மையான பெண் தேவை. கருப்பையா 70, பகவதியம்மன் கோயில் தெரு, கீழவீதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி போன் : 435 944.

■ Parents Vadamal, Koushikam, seeks alliance first son Soft Natured Uthiradam, Third 1976/171/fair, M.Sc., Physics, I.I.T. Chennai MS Engg. Research I.I.S. Bangalore employed General Electric Bangalore Rs. 30,000/-p.m. from Tamil Iyer bride fair, smart, beautiful graduate Music talented born later 1979. Respond horoscope R. Gangadharan, 4C/11, Indian Airlines Colony-2 Kalina Santacruz(E), Mumbai - 400 029. Tel : 0226122629

■ ஐயர், வடமாள், காஸ்யப, விசாகம், வயது 33/எம்.எஸ்ஸி, எம்.பி.ஏ. சம்பளம் 8000/- விரிவுரையாளர்க்கு நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பொருந்தும் நட்சத்திரங்கள் - பரணி, சதயம், ஸ்வாதி, திருவாதிரை, ஹஸ்தம், திருவோணம், பூசம், கேட்டை. முகவரி : R. Thillaiammal, Old No. 7A/20B Sri Renganathan Illam, New Madhana Gopalapuram, Perambalur - 621 212 Phone : 04328 - 75079

■ Iyer, Bharadwajam, Vadamal, Thiruvonam, 1967/163cm/ICICI Delhi/14,000 B.Com., (MBA) seeks employed/employable. Subsects no bar. Krishnamoorthy 508-A, 4th Cross, 7th Main Road, Sadasiva Nagar, Madipakkam, Chennai - 600 091.

■ Telugu Brahmin, Sandilya Gothram, M.Sc., Computer knowledge, 25 years 155 cm, fair, suitable alliance invited. Subsect no bar. Contact : V. Subburathinam, Agraharam, Kurumbalur - 621 107. Phone : 0432 877995

■ திருநெல்வேலி ஐயர் வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அனுஷம், பி.ஈ., சி.எம்.எ., படித்து அமெரிக்காவில் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியராக மாதம் 6000 டாலர் சம்பளம் பெறும் 174 செ.மீ., 28 வயது பையனுக்கு, எம்.சி.ஏ./பி.ஈ. கம்ப்யூட்டர் ECE, EEE படித்த அனுஷம், பூரட்டாதி, உத்திரட்டாதி, ரேவதி, அஸ்வதி, மிருகசீரிஷம், புனர்பூசம், பூசம் உத்திரம் அவிட்டம் நட்சத்திர பெண் தேவை. சந்தான ராஜகோபாலன், 1/94 அக்ரஹாரம் தெரு, திருவண்ணாதபுரம், கீழநத்தம் போஸ்ட், திருநெல்வேலி மாவட்டம் - 627 353. போன் : 0462-541730 Email:asklaxmi 78@ yahoo.com.

■ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Rohini, 25/170, DECE, well employed boy seeks alliance from unemployed educated Iyer girl from decent family. Subsect no bar Contact : A. Ramanathan, 4, Somu Street, Salem - 636 001 with horoscope.

■ Tamil Iyer, 36 years, 5'.8" presently employed with a reputed MNC in Dubai and well placed. Never married. Looking for a girl who is softspoken, slim, graduate, good natured and without ego. No dowry. Simple marriage. Interested girls respond with a full size scanned picture to "G.J.S.Toronto@hotmail.com.

மணமகன் தேவை

■ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, அவிட்டம், 25/158/ பி.காம்., காமர்ஸ் மற்றும் கம்ப்யூட்டர் படித்த சிவப்பு நிறமுள்ள மணமகளுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வெளிநாட்டில் பணிபுரியும் வெளிநாடு செல்லவிருக்கும் வியாபாரம் செய்யும் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும்

வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26505

■ Iyer, Vadamal, Naithrupa Kashyapa, Ayilyam III padam, Oct 1965/5.2"/Central/7000, B.Sc., (Maths), M.Sc., (Comp.) Software, Very fair, beautiful, young looking Carnatic Music, religious, traditional, walks with artificial limbs in right leg. normal. No medical problem. Seeks educated, understanding Brahmin groom. Reply with horoscope to Box No. 26506 Phone : (44) 480 1845

■ வடமாள், கௌசிகம், பூரட்டாதி, 24, ஊராட்சி ஒன்றிய அரசு துவக்கப் பள்ளி ஆசிரியைக்கு ஆசிரியர்/மத்திய/மாநில பணியிலுள்ள 32 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். (போன் : 04177 - 54486) பெட்டி எண் : 26507

■ Vadamal, Iyer, Athreyam, Poorattathi, 4padam, B.Sc., PGDCA, employed 23/160cm, fair, seeks alliance from well settled, graduate/professional grooms. Contact No. 24115361 (Chennai) Kolar Gold Fields : 08153-70863. Box No. 26508

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthirattathi/B.Com., fair. 23/160 seeks well employed PG/Professional grooms. Age between 25 - 29. Reply with horoscope and details. Contact : (044) 4670718 Box No. 26509

■ Mudaliar 33/155 Central Govt. employed in Bangalore legally divorced with 8 years son seeks groom below 40 from respectable family. Divorcee, widower, acceptable. Box No. 26510

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை எம்.எஸ்ஸி, (கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்) வயது 24, உயரம் 150 செ.மீ., பூரம், தனியார் கல்லூரியில் லெக்சரர் நல்ல சிவப்பான அழகான பெண்ணுக்கு தகுந்த வேலையிலுள்ள சைவப் பிள்ளை வரன் ஜாதகம் பயோடேட்டாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26511

■ தஞ்சை சைவப் பிள்ளை, அவிட்டம், 23, 147 செ.மீ., பி.காம்., (சி.ஏ.) மாநிறமான அழகிய பெண்ணிற்கு இதே இனத்தில் அரசு, தனியார்த் துறையில் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. வெளிநாட்டுப் பணி உடன் அழைத்து செல்வதாய் இருந்தால் சம்மதம். போன்: 04366-23092. பெட்டி எண் : 26512

■ Saiva Vellala vegetarian M.Sc., 24/155cm, Rs. 6500/- Chevvai Dosham, fair, Research Assistant IISC Bangalore. seeks post-graduate employed boy below 30 years. Send horoscope to Box No. 26513

■ Alliance invited for Tanjore Vadama Iyer bride Kaundinyam, Thiruvadirai, 25/153 IT Professional MNC Bangalore, from professionally qualified well placed boys within 30. Reply horoscope details. Box No. 26514

■ Saiva Pillai M.Sc., Computer/TN. Govt/College Lecturer/12,500/very fair, 152 cms, Sathayam, Oct. 69 Bride seeks clean habits, Pure vegetarian well qualified settled bachelor groom. Box No. 26515

■ Bharadwaj, Madhwa Kannada Speaking B.Com., DCA employed Mirugaseersham, 38-160-3000 seeks employed graduate bachelor with upto 5 years difference from good family. Box No. 26516

■ Athreya, Iyer, Vadamal, Ayilyam, fair, good looking 23/163cm/M.Com., C.A., girl seeks well placed professionals groom below age 30 from decent family, preferably North-based. Subsects acceptable. Send horoscope, Bio-data to Box No. 26517

■ Iyer, Uthiradam, Kousika, Tamil, 43, 157 cms, Bank Employed Spinster seeks well placed groom. Subsect no bar. Box No. 26518

■ சோழிய வெள்ளாளர் பெண் M.A., B.Lit., பூனர்பூசம், 4'.9", 28.8.70, 1993ல் Minor patch surgery இதயத்தில் நடந்தது. நல்ல ஆரோக்கியம். உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், முழு விபரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26519

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Punarvasu, 37/180/30,000 MMS, AICWA, well employed very fair, good looking girl, legally divorceed (marriage lasted 8 weeks only) seeks tall qualified/well placed Brahmin groom horoscope optional. Reply with Bio-data to Box No. 26520

■ Saiva Vellalar (non-veg) 24, Railway, seeks professionals, 30 & below, from decent family. Correspond with bio-data, horoscope to Box No. 26521

■ சிவாச்சாரியார் (குருக்கள்) காசிப கோத்திரம், ஆயில்யம், 2ம் பாதம், சராசரி உயரம், 1977, பி.காம்., படித்த பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலை பார்க்கும் (அரசு அல்லது தனியார்) வரன்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26522

■ வசதியான ஆற்காடு முதலியார், 34/பி.ஏ./153 குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26523

■ Gavara Naidu girl 27/158 cms, M.A., PGDCA, State Govt., Chennai. seeks suitable employed groom in and around Chennai. Contact with horoscope and details to Box No. 26524

■ Saiva Vellala Pillai, 30, M.Sc., Computer Science, working in Software firm - Chennai, 18000/- seeks well educated, employed grooms. Box No. 26525

■ Sozhiavellazha Veg. girl 27/163, Thiruvathirai, BA, Unemployed, Owns a Plot in City Outskirts and some fixed investments. well settled bridegrooms. send horoscope. Phone : 471 0892. Box No. 26527

■ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Haritham, Sadhayam, 22/166, B.Com., MDCA with E.com., very fair, seeks well qualified and employed groom below 28 years. Box No. 26528

■ Iyer, Vadamal, Garga Avittam 29/5.5" M.Com., B.Ed., M.Phil., seeks professionally qualified (B.E./M.C.A./CA/B.Tech) groom below 36, well settled in India/Abroad. Reply with horoscope to Box No. 26529

■ வடகலை ஐயங்கார், கௌண்டின்யம், உத்திராடம், 27, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல அரசாங்க வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 26530

■ Madhwa Deshastha, Visakam II padam, Viswamithra, 23/160/M.A./Typewriting/Computer, fair, unemployed seeks suitable bridegroom Govt, Bank, PSU, MNC, Teaching Institutions. Only Marathi speaking (Madhwa/Smartha) need apply. Box No. 26531

■ Madhwa, Kannada, Srivatsa, 27.8.72 Uthirattathi II, 5', fair, M.C.A. Software Engineer, (U.S. employed) fair, clean habits seeks suitable Madhwa employed boy in U.S. (M.C.A., B.E., M.E., M.B.A.) Box No. 26532

■ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, கார்த்திகை 3ம் பாதம், 28/157 பி.காம்., படித்த சிவப்பு நிறமுள்ள ஒரே பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த வெளிநாடு/மத்திய/மாநில/அரசுத் துறை/பிசினஸ்/டாக்டர்/படித்த நல்ல கம்பெனியில்

பணிபுரியும் நிரந்தர உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26533

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கபி கோத்திரம், மூலம்-39, வேலை பார்க்கும், சட்டப்படி விவாகரத்தான, குழந்தையில்லாத பெண்ணிற்கு 45 முதல் 48 வயது வரை உள்ள வரன் தேவை. பரந்த மனமுடைய/குழந்தை இல்லாத/சட்டப்படி விவாகரத்து ஆன/மனைவி இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 26534

■ For Iyer girl, July 1971, 160cms, B.Tech., PSU Engineer,Athreya Gothram, Chittirai and for sister June 1973, 160cms, B.Tech., PSU Engineer, Rohini. Both Delhi employed. Suitable Brahmin professionals, India, abroad. Contact Phone : 011/618 8594. Box No. 26535

■ Saiva Chettiar, Kettai, 23/155/B.Com., Vegetarian Fluent in English Hindi, Gujrathi and Tamil Brought up in Gujarat seeks well educated employed Boy. Subsect acceptable. Box No. 26536

■ பாலக்காடு ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ, திருவாதிரை, 34,5.2", பிஏ., கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா, வேலை இல்லை. சொந்த வீடு, சிறு வயதில் வலிப்பு இருந்தது. இப்பொழுது இல்லை. மெடிசின் எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறாள். பேசும் பொழுது சிறிது திக்கல் உண்டு. ஒரு வில்லங்களும் இல்லாமல் சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்றவள். நடுத்தர குடும்பம். பரந்த மனப்பான்மையுள்ளவர்கள் well, educated, smart நிரந்தர வேலையில் உள்ளவர்கள், குழந்தை இல்லாதவர்கள் விவாகரத்து பெற்றவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். (Keralites only) பெட்டி எண் : 26537

■ Tirunelveli Saiva Pillai, parents seek alliance from Doctors/Engineers same caste below 28 years preferably post-graduates from respectable family for their daughter good looking, Vishakam 23, 165cm, B.E., working in USA Box No. 26538

■ தெலுங்கு, யாதவா, வயது 29, மகம்/152 செ.மீ., எம்.ஏ., எம்.எட்., எம்.பில்., படித்த பெண்ணிற்கு, படித்த நிரந்தர பணியிலுள்ள, மணமகன் தேவை. ஜாதகம், விவரம் அனுப்பவும். தொலைபேசி : 4980233 பெட்டி எண் : 26539

■ Madhwa Brahmin, 45, Bharani, DCE, Propertied unmarried girl seeks qualified well settled any Brahmin Boys only. Widower with encumberance also acceptable. Phone : 6220 322 Box No. 26540

■ மாத்வ, கன்னட, காஸ்யப, பூரட்டாதி, 33/5'.1"/6,800/- மாதிரம், எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., பிஜி டீச்சர் பெண்ணிற்கு பட்டதாரியும், அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள அதே வகுப்பை சார்ந்த பொருத்தமான மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26541

■ Alliance invited for Smartha Marathi girl, 38 years, B.Sc., M.A., B.Ed., domestically well trained. Reply to Box No. 26542

■ Mudaliyar, Anusham, 26/5'.6"/Diploma Working Private Bangalore, only daughter well settled seeks educated well employed groom, earning (Above Rs. 8000/-) Phone STD 080-3313336 Local 825 4408 Box No. 26543

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Pooradam, 24/160cms, B.Com., PGDBA, Dip.in Computer Science, fair and good-looking employed in Software Company in Bangalore seeks alliance from well settled, employed groom preferably from Bangalore/Chennai/Mumbai. Box No. 26544

■ Iyer, Vadamal, 24, 5.3", 4000, Vadula, Karthigai, Lecturer employed MCA, girl invites proposals from same sect well settled professionals. Phone : 04252-78334 Box No. 26545

■ சைவ முதலியார், இன்ஜினியர், 31 வயது, வேலையிலுள்ள மணமகளுக்கு சைவ முதலியார்/சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சார்ந்த பிஈ., இன்ஜினியர் அல்லது நன்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26546

■ Balija Naidu/30/150/M.Sc.,/Pooram fair, good-looking, Teacher seeks fair qualified well employed preferably public sector grooms. Below 35 years. Reply with horoscope to Box No. 26548

■ Girl, BE Computer Science, 31 years, Bharadwaja Gothram, Telugu Brahmin, Punarpoosam II padam seeks a educated/employed groom. Box No. 26549

■ Alliance invited for only daughter of Senior Bank Executive, Vadamal, Vadula Gothram, Mrigaseersha Naksthram, 5.3.1971 marriage of 1998 unconsumated broken on the date of marriage, Legally separated, Broadminded, progressive Brahmin boys wanted write to Box No. 26550

■ Madhwa Bangalore Brahmin, Kannada - speaking family settled in Chennai seeks alliance for fair, tall girl, 25, Koundinya, Uttarabadra II pada, MCA parents of professsionally qualified boy well employed/in business, Contact Box No. 26551

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Visagam girl, 23/153/BE/CSE/seeks alliance from professionally qualified good salary within South India below 30. Subsect no bar. Reply with horoscope Bio-data to Box No. 26552

■ Parents U.K. Citizens Brahmins, Kashyapa Jaffna Origin invite alliance for UK Born Daughter Ayilyam/ July 80/5'.0"/Medical Student in UK Wheatish, good-looking from Tamil Brahmin any sect 23 - 26 years 165-170cm/P.G. in IT/Computer looking for job and settlement in UK. Contact Phone : 4482239 (Chennai)email:pathman@eth.net Box No. 26553

■ Vadamal, Kowsigam, Avittam, 33, Bank Officer, Transferable unencumbered legal divorcee any Brahmin Boy with clean habits. Reply with horoscope, family details. Job particulars toBox No. 26554

■ Non-Srivatsa suitable well employed Professionals Officers for Delhi based very fair Ayilyam(2) good looking Tamil Iyer Vadamal girl graduate. PGASM 1970/ 161/12000+ Box No. 26555

■ தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார்; 27/153 செ.மீ., நல்ல தோற்றமுள்ள, எம்.எஸ்ஸி., எம்.பில்., மணமகளுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் மற்ற விவரங்களையும் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26556

■ Suitable match for Iyer Vadamal, Srivatsa, Visakam 2nd padam, 20.6.75 Higher Sec. 5'.3" fair, Contact S.S. Raman, ES-17-1 Mathurakati, Nimpura, Kharagpur - 72 1304 with horoscope.

■ தஞ்சை சைவப் பிள்ளை 26 வயது, 155 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளி, ஆயில்யம் ஜாதகம் பயோடேட்டா அனுப்புக. தொடர்பு : வி. பாலசுப்ரமணியம், 5, ஐஸ்வேணி வீதி, கண்டனூர்ரோடு காரைக்குடி - 630 001. தொ.பே. எண் : 43 77 83.

■ முதலியார், அனுஷம், 38/5"7.", பி.ஏ., டைப்பிங் பெண்ணுக்கும், உத்திரட்டாதி 35/5.5."/எஸ்.எஸ்.எல்.சி. டைப்பிங் பெண்ணுக்கும் தகுந்த மணமகன்கள் தேவை. கௌரி சங்கர், 262/17, அன்பு காலனி, அண்ணா நகர் மேற்கு, சென்னை - 40. (மேற்கு டெப்போ அருகில்) ஃபோன் : 620 1872

■ வடமாள், நைத்ருப காச்யபம், 33/175/B.Sc., HDCA, (MBA) 10,000/- திருப்பூரில் மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் வேலை பையனுக்கு தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. திருமதி வேதாம்பாள், கோபாலகிருஷ்ணன், 35, பக்தபுரி தெரு, கும்பகோணம் - 612 001. போன்: 0435 - 431835

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Moolam 3rd padam, 26, 168cm., B.Com., ICWA, Accounts Executive girl seeks alliance from well-settled professionals. Contact Vijimohan 4(66), II Main Road, R.A. Puram, Chennai - 600 028. Tel. 4617146

■ Suitable Boy for Madhwa Kannada girl, Athreya, Anusham, 20, B.C.A., B.Com., final year. Contact : P. Ranga Rao, Flat No. 46, Jailakshmi Awaz, 59, I.P. Extension, Delhi - 110 092.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், மகம், கௌண்டின்யம், 28/159, சிவந்த, பி.காம்., பிஜிடிசிஏ பெண்ணிற்கு டிகிரி படித்த மத்திய, மாநில அரசுப் பணி, எம்.என்.சி. நிரந்தர வேலையிலுள்ள 34 வயதுக்குட்பட்ட பிரஹசரணம்/வடமாள் மணமகன்கள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ரமாமணி, 3, ரெங்கு அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 54, ஸ்டேஷன் ரோடு, ஸ்ரீரங்கம் - 620 006. போன் : 0431-434880.

■ Haritha, Moolam, 38/165, M.A., employed, Owns Accommodation with a child of 7 years seeks qualified, employed Tamil Brahmin Mumbai Boys. Send horoscope, family, personal details to 9, Indriyani, Chedda Nagar, Chembur, Mumbai - 400 089.

■ Iyer, Vadamal, Viswamithra Gothram, 1977, Oct, Chithirai-3, 5'.1", BE, Systems Officer Pvt. Co., Rs. 12,000/- Middle Class girl Phone : 486 7952. N. Ramarathnam, Plot 62/Door New No. 9, Kadamban St., Madurai Meenakshi Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 600 087.

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Uthiradam, 27/5'.5"/ M.Com., DCA seeks alliance from graduate/PG well employed boys. T.S. Šekar, 37, State Bank Colony, Purushothaman Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Phone : 238 0157 (044)

■ கவரா நாயுடு, ஹஸ்தம் 26/150/பி.ஏ., குடும்பப்பாங்கான சிறப்பான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் பட்டதாரியான சுயதொழில்/அரசு/தனியார் துறையில் உயர் சம்பளம் பெறும் மணமகன் ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. என். பாலசந்திரன், 18, கைலாசபுரம் நடுத் தெரு, திருநெல்வேலி - 627 001. 0462-334071.

■ North Arcot, Tamil Iyer, Vadama, Moudgalya, Bharani, 24, 173, fair, slim, MBBS bride seeks postgraduate professionals, Dr. Chakravarthy, 26, Devadoss Street, Vedachala Nagar, Chengalpattu - 603 001. Phone : 26848

■ Iyer, Vadamal, Kaushika, Uthiradam, 1975/168cm, M.Pharm fair, employed girl seeks professionally qualified grooms from same sect below 30 years. Mumbai & surrounding areas preferred. S. Chandramouli, Type IV, F-4, Taps Colony, Colony P.O., (via) Boisar, Maharashtra - 401 504. Phone : 02525-71813/Chennai S. Sankaran 46 15 881.

■ Telugu, Khatriya girl, Raju 28, 5.3", BCA -Computer Web Designer Caste no bar, Cor tact : P.V. Raghavan, Nayan Sagar Opp. Kalheb Village, Shpphire Apt, Gr.Flr. Flat No. 2 Thane - Bhiwandi Road, Thane. Tel : 913-70816

■ Telugu Brahmin, Harithasam, B.Com , Anusham 16.4.68 Private employed slim, fair, domestically trained girl seek alliance. Sekhar No. 12, Lalbhadhur Street, Kilpennathur, T.V. Malai (T.K.) 604 601. Phone : 04175 42376.

■ Iyer, Ashtasahasram, Kasyapa Hastum, 40/160 (MA) seeks alliance from well settled family subsect acceptable. Contact : Ganesan RRD 13-IB, Gandiji Fifth Cross Street, Tirunagar, Madurai - 625 006. Phone : 0452/882826.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Kettai, 23/155/10,000 B.Sc., (Chem) PGDCA, CDAC Technical Consultarit MNC Bombay seeks BE/well-qualified within 27 years same sect Makam Anusham preferred. Subramanian, F61/62 Devdeepnagar Society, Old Padra Road, Vadodara (Baroda) - 390 020. 0265-33 08 78.

■ Saiva Pillai, Brahmin Parents seeks suitable Hindu Vegetarian, employed or well settled Tamil groom for fair girl, Poosam, B.A., 40/165cm, Homely Type. Contact : Varadhan, "OM SAKTHI" 33, Third Cross L.I.C. Colony, IDL. Jaya Nagar 3rd Block, Bangalore - 560 011.

■ Vadama, Vadoolam, Uttiram 4, Fair, 25/151, B.Sc., PGDMM, PGDM(IT), (M.Sc.,) seeks groom. Respond Subramanian, Flat -9, Prestige Apts., Next Civillines Bank of India, Jabalpur - 482 001. 0761-322496.



■ Isaivelalar 29, +2, 5000/- Government Service fair, deaf and dumb girl seeks employed broadminded groom. Brother 27, 12,000/- M.D. Doctor selected for Government Job seeks suitable Bride. Mutual/Separate alliances acceptable. Box No. 30668

■ சோழிய வெள்ளாளர், எம்.சி.ஏ., 25 வயது, ரூ. 25,000 பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. மற்றும் அவர் சகோதரர், 30 வயது, ரூ. 16,000 எம்.பி.பி.எஸ்., டி.சி.எச். படித்த வாலிபருக்கு பெண் தேவை. எஸ்.எம்.குமார், 13-பி, பெரு மாள் நாயுடு வீதி, முத்தியால்பேட்டை, பாண்டிச்சேரி - 3.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)


இயற்கையின் பரிசு
இணையற்ற சந்தனம்
GOKUL
SANTOL
GOKUL

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Regispere
TN / Chief PMG-143 / 2000* Licensed to post without prepayment under PMG's Lic
No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka

